

Penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lari cepat 100 meter

Application of traditional games to learning outcomes of 100 meter fast run

Muhammad Hamzah Sholeh¹, Syamsuramel², Wahyu Indra Bayu^{3*}

^{1,2,3}S-1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya, Indralaya, Ogan Ilir, Sumatera Selatan, Indonesia

*Correspondence: wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id

Received: 10/08/2023; Accepted: 30/08/2023; Published: 30/08/2023

Cara penulisan rujukan: Sholeh, M. H., Syamsuramel, & Bayu, W. I. (2022). Penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lari cepat 100 meter. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 3, no. 1, 38-43.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lari cepat 100 meter SMP Azzawiyah Tanjung Batu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasy eksperimen dengan rancangan pretest-posttest one group design. Pemberian perlakuan dalam proses pembelajaran adalah permainan tradisional yang terdiri dari bentengan, imbangan, ubaran, sepak tekong, dan polisi abri. Sedangkan hasil belajar yang diukur adalah hasil lari cepat 100 meter. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas 7 yang bersekolah di SMP Azzawiyah. Instrumen yang digunakan adalah tes lari cepat 100 meter. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa penerapan permainan tradisional berpengaruh terhadap hasil belajar lari cepat 100 meter. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Dengan demikian hasil yang diperoleh H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lari cepat 100 meter SMP Azzawiyah Tanjung Batu. Permainan tradisional dapat digunakan dalam mengajar materi lari cepat. Pedoman penerapan permainan tradisional untuk materi pendidikan jasmani dapat mempermudah guru dalam memanfaatkan permainan tersebut dalam aktivitas belajar mengajar.

Kata-kata kunci: permainan tradisional; lari cepat 100 meter; hasil belajar

Abstract

This study aims to determine the effect of the application of traditional games on learning outcomes sprint 100 meters SMP Azzawiyah Tanjung Batu. This study used a quantitative approach with a quasy experimental method with a pretest-posttest one group design. Giving treatment in the learning process is a traditional game consisting of fortifications, balances, ubaran, football tekong, and abri police. While the learning outcomes that are measured are the results of a 100-meter sprint. The population of this study were 7th grade students who attended SMP Azzawiyah. The instrument used is the 100 meter sprint test. Based on the results of this study, the application of traditional games has an effect on the learning outcomes of the 100 meter sprint. This is proven based on the results of a significance value of $0.001 < 0.05$. Thus the results obtained by H_0 are rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is an influence of the application of traditional games on the learning outcomes of the 100 meter sprint at Azzawiyah Tanjung Batu Middle School. Traditional games can be used in teaching sprinting material. Guidelines for implementing traditional games for physical education materials can make it easier for teachers to utilize these games in teaching and learning activities.

Keywords: traditional games; 100 meter sprint; learning outcome

PENDAHULUAN

Kemajuan suatu bangsa bisa dilihat dari perkembangan yang mulai beranjak untuk bangkit dari keterpurukan, arus globalisasi, teknologi yang canggih, dan pendidikan merupakan suatu hal penting sebagai tolok ukur perubahan kemajuan suatu bangsa, oleh karena itu perlu disiapkan sedini mungkin SDM yang profesionalitas dan unggul dalam menjawab permasalahan dan tantangan. Dalam mencapai pembangunan pendidikan yang baik dibutuhkan semangat dan kerjasama antara pendidik, orang tua dan masyarakat dalam menyongsong dan mencapai tujuan pendidikan yakni menciptakan manusia yang seutuhnya.. Menurut Aris (2018) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani pada usia sekolah menengah pertama adalah kondisi tumbuh kembang anak yang berhubungan dengan kemampuan gerak motorik, pada tingkat menengah pertama tersebut anak lebih cepat menangkap dengan pendekatan bermain, maka dengan adanya permainan tersebut anak dapat diarahkan sesuai cita-citanya.

Pada masa sekolah menengah pertama, pertumbuhan dan perkembangan peserta didik memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang sehat, kuat, profesional dikemudian hari. Muhajir (2017) berpendapat bahwa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah bertujuan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kejiwaan, serta keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran. Selain itu, PJOK bertujuan untuk meningkatkan aspek kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, serta mengembangkan pola hidup sehat. Gerak dasar yang baik akan memberikan kontribusi terhadap gerak lainnya (Sepriadi, 2017). Dalam mengembangkan gerak lokomotor, non lokomotor, manipulatif supaya siswa mengeluarkan ekspresi dan emosionalnya yang baik maka diharapkan mampu menumbuhkan rasa apresiasi terhadap keanekaragaman multikultural dengan memasukkan olahraga dan permainan rekreasi yang berasal dari budaya orang Indonesia (Muhajir, 2017).

Bayu (2017) mendefinisikan Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan anak-anak dan lingkungan mereka untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional seperti kognitif dan afektif serta bekerja sama, berkompetisi dengan cara yang sehat, dan pantang menyerah. Pendidikan jasmani adalah program pendidikan yang menggunakan bermain, gerak, atau permainan olahraga sebagai alat untuk mengajar dan mendidik. Program ini berfokus pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional, keterampilan fisik dan motorik, dan kemampuan berpikir dan memecahkan masalah. Permainan ini dilakukan secara sistematis, aman, dan efektif (Arifin, 2017). Olahraga dan rekreasi erat kaitannya, karena olahraga rekreasi dimaksudkan sebagai sebuah kegiatan yang menggabungkan elemen-elemen atau nilai-nilai dari aktivitas olahraga bertujuan tujuan mendapatkan kepuasan tersendiri tanpa beban dan dimainkan pada waktu senggang/luang (Suryadi, 2014).

Permainan tradisional pada dasarnya merupakan warisan budaya bangsa yang keberadaannya harus dilestarikan. Eksistensi keberadaannya sudah seharusnya dipertahankan dan dijaga demi menjaga nilai-nilai leluhur warisan bangsa. Permainan rekreasi dapat memengaruhi peningkatan dan perkembangan anak secara keseluruhan untuk meningkatkan pertumbuhan tubuh yang optimal (Anggita, 2019). Permainan tersebut memiliki manfaat terhadap pertumbuhan anak dan perkembangan intelektual, karakter dan sosial.

Seiring dengan kemajuan olahraga rekreasi, harus ada fokus pada pembinaan dan peningkatan, yang dilakukan dan diarahkan agar masyarakat terus berpartisipasi dalam olahraga sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran, terutama di kalangan siswa sekolah menengah

pertama untuk meningkatkan kesehatan dengan memanfaatkan sumber daya yang ada. Ini dilakukan dengan menggali, mengembangkan, melestarikan, dan memanfaatkan olahraga tradisional ini berdasarkan prinsip yang sederhana, ekonomis, menarik, bermanfaat, dan melibatkan banyak orang, sebagai upaya untuk menjaga nilai-nilai warisan nenek moyang bangsa dan meningkatkan kemampuan motorik tubuh (Prayoga, 2018). Untuk itu, penelitian ini akan fokus pada rumusan masalah berupa apakah ada pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lari cepat 100m dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?

METODE

Penelitian ini adalah menggunakan metode *Quasy Experiment*. Penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Metode untuk menentukan hubungan kausal ada antara dua atau lebih variabel disebut metode eksperimen (Latief, M.A. 2020). Penelitian ini dilakukan pada 24 Januari 2023 - 24 Februari 2023 yang akan dilaksanakan di SMP Azzawiyah Tanjung Batu. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII-B sebanyak 20 peserta didik dari SMP Azzawiyah dan objek dari penelitian ini adalah Lari Cepat 100 Meter. Peneliti menggunakan satu kelompok sampel untuk dilakukan *pretest* setelah itu perlakuan dan terakhir dilakukan *posttest* untuk mengetahui kecepatan yang meningkat. Variabel bebasnya adalah lima permainan tradisional yakni bentengan, ubaran, imbangan, polisi abri dan sepak takraw sedangkan variabel terikatnya adalah lari cepat 100 meter. Teknik analisis data untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan, pada saat data sudah terkumpul maka langkah selanjutnya yaitu dengan menganalisis data tersebut melalui pendekatan statistika. Adapun Langkah-langkah dalam pengolahan data sebagai yaitu menghitung rata-rata, menghitung simpangan baku, menguji normalitas, menguji kesamaan dua varians, menguji homogenitas, melaksanakan uji hipotesis dengan uji-t.

HASIL

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lari cepat 100 meter SMP Azzawiyah Tanjung Batu.

Tabel 1. Hasil *pretest* dan *posttest*

No.	Nama	<i>Pretest</i> (detik)	<i>Posttest</i> (detik)	<i>N-Gain Score</i>
1.	AAA	17,39	16,39	1
2.	AFT	17,78	17,42	0,36
3.	AA	19,02	18,19	0,83
4.	AA	19,36	17,74	1,62
5.	CR	22,30	20,62	1,68
6.	EA	24,25	23,74	0,51
7.	F	18,30	18,25	0,05
8.	MRS	19,24	19,15	0,09
9.	MRA	17,51	16,83	0,68
10.	MTK	21,11	20,05	1,06
11.	MIP	18,21	18,19	0,02
12.	ML	17,71	17,64	0,07
13.	MR	21,69	20,79	0,9

No.	Nama	Pretest (detik)	Posttest (detik)	N-Gain Score
14.	RA	19,11	17,91	1,2
15.	RD	16,11	16,09	0,02
16.	TA	23,99	22,92	1,07
17.	TA	21,80	20,75	1,05
18.	VL	19,58	18,78	0,8
19.	ZA	25,08	24,74	0,34
20.	NA	21,77	21,74	0,03
Total		20,06	19,39	13,38

Hasil data *N-Gain Score* diatas penerapan permainan tradisional terhadap lari cepat 100 meter diatas akan dilaksanakan Uji Deskriptif Statistik, Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji *Paired Sample t-Test*.

Tabel 2. Deskriptif Statistik *pretest* dan *posttest*

Test	N	Range	Minimum	Maximum	Std. Deviation
<i>Pre</i>	20	897,00	16,11	25,08	254,208
<i>Post</i>	20	865,00	16,09	24,74	245,158

Berdasarkan Hasil Uji Deskriptif diatas, distribusi data yang diperoleh bahwa nilai minimum 16,11 sedangkan nilai maksimal 16,09. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 20,06 sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 19,39 dan *standar deviasi pretest* sebesar 254,20 sedangkan *posttest* sebesar 254,15.

Tabel 3. Uji Normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*

Test	df	Sig.	α	Simpulan
<i>Pre</i>	20	0,224	0,05	Normal
<i>Post</i>	20	0,154	0,05	Normal

Catatan: distribusi normal apabila $sig. > \alpha$ (Santoso, 2020).

Berdasarkan output tabel diatas, Shapiro Wilk. Hasilnya baik untuk *pretest* ataupun *posttest*, nilai probabilitas di atas 0,05 (0,224 dan 0,154 lebih besar dari 0,05); maka bisa dikatakan distribusi kedua sampel *pretest* dan *posttest* adalah normal.

Tabel 4. Uji homogenitas menggunakan *levene test*

Variabel	Statistic	df1	df2	sig.	Simpulan	
Hasil belajar lari cepat	<i>Based on mean</i>	0,099	1	38	0,754	Homogen

Catatan: homogen apabila $sig. > \alpha$ (Santoso, 2020).

Pada *output* diatas, alat uji yang digunakan yaitu *Levene Test*. Pada *output* dengan alat uji *Levene* tersebut terdapat nilai probabilitas mean (rata-rata) yang berada diatas 0,05 (0,754 lebih besar dari 0,05). Maka, dikatakan data berasal dari populasi yang mempunyai varians sama. Berdasarkan tabel output Uji Homogenitas diatas, diketahui variabel hasil belajar lari cepat nilai *Sig. Based on Mean* adalah sebesar 0.754. Karena nilai $Sig. 0.754 \geq 0.05$, Maka disimpulkan bahwa varians data hasil belajar lari cepat adalah homogen.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample t-Test

<i>Paired</i>	<i>Mean Differences</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>sig.</i>	<i>α</i>	Simpulan
<i>Pre-posttest</i>	0,668	5,596	19	0,001	0,05	Beda

Catatan: beda signifikan apabila $sig. < \alpha$ (Santoso, 2020).

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa nilai signifikansi dengan probabilitas 0,001 dari dua sisi. Karena $0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Dapat disimpulkan penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lari cepat 100 meter terdapat pengaruh.

DISKUSI

Berdasarkan analisis uji normalitas, uji homogen dan uji t, penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lari cepat 100 meter terdapat pengaruh. Menurut (Rosidig, 2015) dalam penelitiannya menyimpulkan terjadi peningkatan kebugaran tubuh melalui permainan tradisional sebesar 10,48. Seperti yang disampaikan oleh (Kusumati, 2017) dalam kesimpulannya menunjukkan adanya dampak dari latihan dengan melakukan permainan tradisional yang menggunakan gerakan dasar seperti berlari. Juga dalam penelitian (Pratama, 2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap lari sebesar 7,87. Menurut Erdiana (2016) dalam penelitiannya menyimpulkan permainan tradisional gobag sodor mampu memberikan pengaruh terhadap perkembangan motorik pada anak. Unsur utama dalam permainan tradisional ini adalah lari. Dengan adanya lari antara lawan terdapat unsur kegembiraan tersendiri bagi peserta didik yang mengindikasikan permainan tradisional ini sebagai alat dalam pengembangan kecepatan (Saputra, 2018).

Berdasarkan hasil *pretest* menunjukkan pada siswa kelas VII-B rata-rata diperoleh sebesar 20,06 sedangkan setelah diberi perlakuan berupa permainan tradisional bentengan, sepak tekong, polisi abri, ubaran, ternyata terdapat kenaikan kecepatan hasil belajar lari cepat sebesar 0,67 dari hasil *posttest* sebesar 19,39. Setelah diuji berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan "*uji paired sample test*" dengan hasil *sig.tailed* 0,001 yang berarti berpengaruh dengan hasil nilai rata-rata *pretest-posttest* sebesar 13,38 yang dengan kategori sedang. Sejalan dengan penelitian (Pratama, 2021) dengan judul pengaruh permainan tradisional untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan memperoleh nilai 7,87 dari rata-rata hasil kecepatan siswa tersebut. Implikasi dalam penelitian adalah sebagai pedoman dalam melaksanakan permainan tradisional dalam penerapan hasil belajar lari cepat 100-meter yang bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan pada pembelajaran atletik pada nomor lari cepat khususnya nomor jarak 100 meter. Dengan demikian penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lari cepat 100-meter tersebut dapat digunakan dalam pembelajaran olahraga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, permainan tradisional bentengan, sepak tekong, polisi abri, imbingan dan ubaran dapat dipergunakan dalam hal meningkatkan kecepatan lari cepat 100 meter. Permainan tradisional tersebut disamping menyenangkan juga dapat memberikan dampak yang baik untuk fisik bagi peserta didik terutama dalam hal kecepatan.

REFERENSI

- Anggita, M. A. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Warisan Budaya Bangsa. *Journal Of Sport Science And Education (JOSSAE)*, 3(2): 55-59. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p55-59>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1): 1-50. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1>
- Aris, T. (2018). Pengembangan Buku Ajar Pendidikan Jasmani Berbasis Pembelajaran Quantum Teaching Pada Siswa Kelas VII Semester I Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Malang. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1): 1-5. <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.1>
- Bayu, W. (2017). Profil Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Pada Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas Se-Kabupaten Jombang Tahun 2016. *Bravo's Jurnal*, 2(3): 89-97. <https://doi.org/10.32682/bravos.v5i1.442>
- Erdiana, L. (2016). Pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap perkembangan motorik kasar dan sikap kooperatif anak tk kelompok b di kecamatan sidoarjo. *Jurnal Pedagogi*, 2(3), 9–17. <https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/article/view/534>
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa Sekolah Dasar kelas bawah. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4(2): 124–142. <https://doi.org/10.24042/TERAMPIL.V4I2.2221>
- Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. I ed. Erhaka Utama, Yogyakarta. ISBN 978-602-5715-34-1. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/14062>
- Muhajir. (2017) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan SMP Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta. ISBN 9786024270155. <https://repositori.kemdikbud.go.id/5243/>
- Pratama, M. A. R. P. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2): 77-86. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.48306>
- Prayoga, A. S. (2018). Memajukan olahraga rekreasi dan industri olahraga sebagai bentuk pembangunan bangsa. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1): 83-90. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/snik/article/view/477>
- Rosidig. (2015). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang. Universitas Negeri Yogyakarta. . <http://eprints.uny.ac.id/ /13723>
- Santoso, S. (2020). Panduan Lengkap SPSS. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. ISBN: 978-623-00-1997-5
- Saputra, A. (2018). Penerapan Permainan Tradisional Hitam Hijau Untuk Pemanasan Atlet Pemula Sepak Bola Ssb Gelora Karya Kecamatan Telanaipura. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(2): 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article /5392>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2): 194-206. <http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Suryadi, D. (2014). Olahraga Rekreasi Prinsip dan Aplikasi. Medan: Unimed Press. <http://digilib.unimed.ac.id/36756/7/14>