

# PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 4 KAYU AGUNG

Oleh: Asriansyah  
Universitas PGRI Palembang  
Email: [asriansyahupgri@gmail.com](mailto:asriansyahupgri@gmail.com)

## ABSTRAK

Maraknya permainan *modern* seperti *game councul*, *aplikasi hanphone*, dan lain-lain membuat aktivitas fisik siswa berkurang karena asik dengan permainan modern. Berkurangnya aktivitas fisik pada siswa mengakibatkan kebugaran jasmani siswa turun. Permainan tradisional (Bentengan) merupakan permainan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi yang melibatkan beberapa unsur biomotornya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh permainan tradisional Bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Kayu Agung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu, desing *pretest* dan *posttest*. Subyek digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas Kelas XI SMA Negeri 4 Kayu Agung. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh permainan tradisional Bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Kayu Agung, dengan dibuktikan oleh hasil perhitungan statistik yakni  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu ( $2,583 > 1,711$ ).

**Kata Kunci:** Permainan Tradisional, Bentengan, Pendidikan Jasmani

## PENDAHULUAN

Perkembangan canggihnya teknologi pada zaman sekarang merupakan salah satu tolak ukur kemajuan suatu negara, apabila suatu negara tidak mengikuti perkembangan teknologi maka negara tersebut akan tereliminasi oleh zaman. Dengan adanya teknologi yang canggih tidak hanya memberikan manfaat positif namun ada juga sisi negatifnya. Dalam hal ini penulis tekankan teknologi permainan/game.

Dewasa ini tidak dapat dipungkiri mulai anak-anak hingga dewasa semua senang bermain *game*, bahkan anak usia dinipun sudah sangat mahir mengoperasikan *Handphone* dalam bermain game. Berdasarkan statistik bahwa tahun 2017 pengguna gamer di indonesia laki-laki dengan usia 10-20 tahun mencapai 21%, 15% perempuan.

(<https://www.statista.com/statistics/712741/share-of-gamers-by-gender-and-age-indonesia/>. dikutip tanggal 5 Juli 2018).

Dengan maraknya permainan seperti *game online*, *game counsul*, *aplikasi hanphone*, PS (*Play Station*), dan lain-lain membuat aktivitas fisik siswa berkurang dan malas karena asik dengan permainan modern. Berkurangnya aktivitas fisik pada siswa mengakibatkan kebugaran jasmani siswa turun. Dari beberapa informasi dari guru pendidikan jasmani Kelas XI SMA Negeri 4 Kayu Agung bahwa ketika pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung tidak sedikit siswa yang mengeluh dan mengatakan “Pak, capek”. terlepas dari faktor-faktor yang lain, dampak bermain *game* berlebihan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat menghambat atau mengganggu pertumbuhan dan perkembangan siswa itu sendiri.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tidak cukup untuk dijadikan tolak ukur untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, namun dapat menjaga kebugaran jasmani siswa dikarenakan intensitas gerak yang tidak optimal. Menurut Hamalik (2010: 9) pembelajaran membutuhkan pendekatan sistem, pendekatan sistem merupakan suatu perangkat alat atau teknik. Keberadaan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah sangat membutuhkan sistem pendekatan. Apalagi karakter dan kondisi siswa dan sekolah terkadang kurang mendukung untuk kegiatan proses belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani. Model pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani lebih banyak pada pendekatan bermain. Salah satu permainan tradisional yang tingkat aktivitas sedang hingga tinggi yakni permainan Bentengan.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu ada tindakan lebih lanjut yakni bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Banyak solusi yang ditawarkan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani yakni mengurangi bermain game dan beraktivitas fisik salah satu contohnya bermain permainan tradisional.

Permainan tradisional di zaman sekarang mulai terabaikan, keterabaian permainan tradisional mempunyai banyak faktor diantaranya maraknya jenis-jenis permainan modern, regenerasi permainan tradisional terabaikan, lahan atau taman bermain yang sudah sempit, anggapan masyarakat permainan tradisional yang kuno, perasaan gengsi, dan lain-lain (Asriansyah, 2015: 1806). Dengan

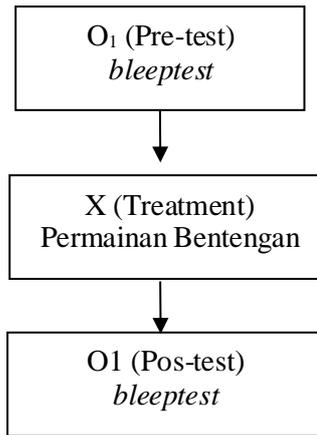
menerapkan permainan tradisional dapat mensosialisasikan permainan kepada siswa.

Berdasarkan data tes kebugaran jasmani disekolah yang pernah dilakukan di pada siswa kelas XI pada SMA Negeri 4, maka guru harus lebih kreatif dalam mendesain pembelajaran agar mampu meningkatkan kebugaran siswa dan siswinya. Salah satu media aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah dengan memberikan permainan-permainan tradisional. Permainan tradisional memiliki aspek-aspek pengembangan yang sangat luas seperti aspek kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan kebugaran (Asriansyah, 2018: 148).

Berdasarkan paparan-paparan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh permainan tradisional Bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Kayu Agung.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dapat memperoleh hasil yang baik dan sesuai dengan harapan, maka metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan dengan *pretest* (sebelum diberi perlakuan) dan *posttest* (setelah diberi perlakuan) dengan permainan tradisional bentengan. Jadi metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat. Sesuai dengan pendapat dari Suharsimi Arikunto (2006 : 3), penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1: Desain Penelitian (Sugiyono, 2010: 45)**

$O_1$  = hasil pengukuran *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)

$O_2$  = hasil pengukuran *post-test* (setelah diberi perlakuan)

Pengaruh perlakuan =  $O_2 - O_1$

## **TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN**

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan di lapangan olahraga SMA Negeri 4 Kayu Agung Kabupaten Ogan Komering Ilir yang beralamat di Jl. Tanjung Rancing Kecamatan Kayu Agung Kabupaten Ogan Kemering Ilir.

Waktu pelaksanaan penelitian akan berlangsung selama 16 pertemuan dengan 4 kali pertemuan setiap minggu yakni pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu tepatnya pukul 15.30 sampai dengan 17.00 Wib.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **DESKRIPSI DATA PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Kayu Agung dengan mengambil subjek yang diteliti adalah siswa berjumlah 24 orang. Data dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari hasil kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini tes yang dimaksud adalah tes multistage (*bleptest*). Tes multistage ini sebanyak dua kali yaitu tes awal *pretest* sebelum subjek diberi perlakuan permainan bentengan dan tes akhir *posttest* yaitu setelah subjek diberi perlakuan permainan bentengan selama 16 kali pertemuan latihan berdasarkan program latihan (terlampir, halaman 51).

### Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Kebugaran Jasmani Siswa

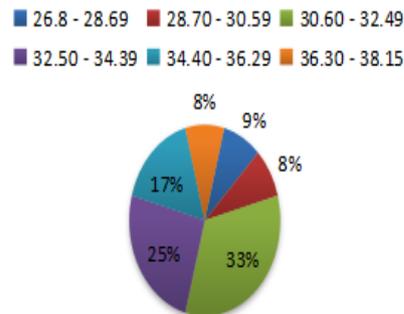
Kegiatan penelitian di SMA Negeri 4 Kayu Agung menghasilkan data tes awal (*pretest*) yang di dapat dari tes awal multistap berikut dipaparkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Interval	Frekuensi	Presentase
26.8 - 28.69	2	8.33%
28.70 - 30.59	2	8.33%
30.60 - 32.49	8	33.33%
32.50 - 34.39	6	25%
34.40 - 36.29	4	16.66%
36.30 - 38.15	2	8.33%
Total	24	100

Distribusi frekuensi tes awal multistap akan dipaparkan pada diagram lingkaran dibawah ini :

### DISTRIBUSI PRETEST KEBUGARAN JASMANI



**Gambar 2. Histogram Pretest Kebugaran Jasmani.**

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan gambar histogram di atas, dapat dipaparkan bahwa siswa yang memperoleh hasil  $vo_{2max}$  dengan interval 26.8 – 28.68 sebanyak 2 siswa dengan tingkat persentase 8%, interval 28.70 – 30.59 sebanyak 2 siswa dengan tingkat persentase 8%, interval 30.60 – 32.49 sebanyak 8 siswa dengan tingkat persentase 34%, interval 32.50 – 34.39 sebanyak 6 siswa dengan tingkat persentase 25%, interval 34.40 – 36.29 sebanyak 4 siswa dengan tingkat persentase 17%, interval 36.30 – 38.15 sebanyak 2 siswa dengan tingkat

persentase 8%. Rata-rata kebugaran jasmani siswa adalah 32,8 dengan kategori cukup.

### **Distribusi Frekuensi Tes Akhir (*Posttest*) Kebugaran Jasmani Siswa**

Kegiatan penelitian di SMA Negeri 4 Kayu Agung menghasilkan data kebugaran jasmani siswa yang di dapat dari pelaksanaan tes multistage siswa dipaparkan sebagai berikut :

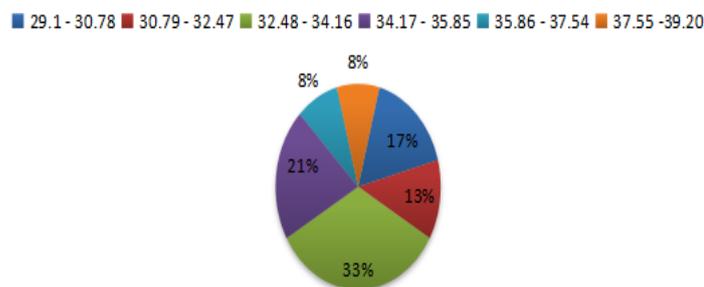
Data hasil posttest kebugaran jasmani disusun ke dalam tabel distribusi frekuensi diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Posttest Kebugaran Jasmani

Interval	Frekuensi	Presentase
29.1 - 30.78	4	16.66%
30.79 - 32.47	3	12.5%
32.48 - 34.16	8	33.33%
34.17 - 35.85	5	20.83%
35.86 - 37.54	2	8.33%
37.55 -39.20	2	8.33%
Total	24	100

Distribusi frekuensi tes akhir multistage akan dipaparkan pada diagram batang dibawah ini :

### **DISTRIBUSI POSTEST KEBUGARAN JASMANI**



**Gambar 3. Histogram Posttest Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan diagram batang di atas, dapat dipaparkan bahwa siswa yang memperoleh hasil vo2mak dengan interval 29.1 – 30.78 sebanyak 4 orang dengan tingkat persentase sebesar 17%, siswa yang memperoleh nilai dengan interval 30.79 – 32.47 sebanyak 3 orang dengan tingkat persentase 13%, siswa yang

memperoleh nilai dengan interval 32.48 – 34.16 sebanyak 8 orang dengan tingkat persentase 33%, siswa yang memperoleh nilai dengan interval 34.17 – 35.85 sebanyak 5 orang dengan tingkat persentase 21%. interval 35.86 – 37.54 sebanyak 2 orang dengan tingkat persentase 8%. interval 37.55 – 39.20 sebanyak 2 orang dengan tingkat persentase 8% dan rata-rata kebugaran jasmani siswa adalah 33,81 dengan kategori cukup.

## UJI NORMALITAS DATA

Pelaksanaan uji normalitas dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah data yang diolah dengan menggunakan statistik *lilifors*. Dalam pengujian hipotesis untuk normalitas data dipakai taraf signifikan 0,05 yang berbunyi:  $H_0$  diterima berarti data populasi berdistribusi normal.  $H_0$  ditolak berarti data populasi tidak berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan terhadap hipotesis normalitas adalah  $H_0$  diterima jika  $L_o < L_{tabel}$  dan  $H_0$  ditolak jika  $L_o > L_{tabel}$ . Untuk lebih jelasnya hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas

No.	Data	$L_{tabel} (n=24, \alpha=0.05)$		Kesimpulan
		Distribusi ( $L_o < L_{tabel}$ )		
1.	<i>Pretest</i> Kebugaran Jasmani	0,061	0,180	Normal
2.	<i>Postest</i> Kebugaran Jasmani	0,116	0,180	Normal

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengolahan data yang dilakukan dengan uji normalitas data, maka  $sig > \alpha 0,05$  dengan demikian data dalam penelitian ini adalah normal, dimana dari kedua data diperoleh  $L_o > L_{tabel}$  pada taraf nyata  $\alpha=0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan: “Hipotesis ( $H_0$ ) diterima, populasi berdistribusi normal”. Dari uji normalitas data di atas dapat disimpulkan bahwa dari kedua data dalam penelitian ini setelah dilakukan pengujian ternyata berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan kepada analisis berikutnya.

### **Uji Hipotesis (*One Group Test*)**

Berdasarkan hasil perhitungan data, diperoleh hasil yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 2,583 dan  $t_{tabel}$  yang didapat dengan menggunakan nilai  $\alpha = 0,05\%$  dan derajat kebebasan  $(n-2)$  yaitu  $(24-2 = 22)$  yaitu  $t_{tabel} = 1.711$  sehingga  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,583 > 1,711$ ). Maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian ada pengaruh yang signifikan latihan bermain bentengan terhadap hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 Kayu Agung.

### **PEMBAHASAN**

Permainan bentengan adalah jenis permainan yang mempunyai intensitas sedang hingga tinggi. Dalam permainan benteng ini terdapat beberapa unsur yang dapat berpengaruh positif terhadap pelakunya, adapun unsur-unsur tersebut adalah: ketangkasan, kecepatan, ketepatan, kecermatan, kekuatan, kelentukan, kejujuran, dan kerjasama. Tidak hanya kecepatan dan kekuatan yang bertambah, melainkan maksimalnya kerja jantung akibat dari gerakan yang terjadi secara terus menerus. Hal tersebut dibuktikan dengan terjadinya pengaruh yang ditandai dengan meningkatnya kapasitas volume oksigen maksimal atau ( $vo_{2max}$ ) siswa kelas XI.

Menurut Syamsudin (2010: 45) menjelaskan bahwa permainan tradisional tidak hanya mengenalkan anak pada budaya bangsanya sendiri, tetapi melalui gerakannya anak-anak dapat terbentuk pribadi yang kuat dan fisik yang sehat. Berdasarkan penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa melalui rangkaian gerakannya yang ceria, yang menyenangkan dan penuh dengan aktivitas fisik maka rekreasi dan kebugaran siswa dapat tercapai.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah diuraikan pada bab IV, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan bentengan terhadap hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 Kayu Agung dimana  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu ( $2,583 > 1,711$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbari H., et.al. 2009. *The effect of traditional games in fundamental motor skill development in 7-9 year-old boys*. Journal. Vol 19 (No 2), Pp:123-129.
- Asriansyah. (2018). *Permainan Kecil*. Edisi 1. Inspira: Bogor.
- Asriansyah. (2014). *Permainan tradisional dalam dunia pendidikan dan kepelatihan*. Makalah disampaikan dalam seminar Peluang dan Tantangan Pendidikan di Era Masyarakat Ekonomi Asia (MEA), pada tanggal 7 Maret 2015. di Universitas PGRI Palembang.
- Asriansyah & Almy Akmal, M. (2017). *Developing of traditional games as nation culture through in physical education learning for elementary school students*. Makalah disampaikan dalam seminar internasional dengan tema 1<sup>st</sup> Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science. Pada tanggal 14 Oktober 2017 di Hotel Eastparc Yogyakarta.
- Asriansyah. 2018. Pengembangan permainan tradisional untuk melestraikan budaya bangsa melalui pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 3 No 1 April. ISSN. 2580-071X (*online*), Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Dana., L.M. (2007). The seeds of learning: Young children develop important skills through their gardening activities at a midwestern early education program. *Applied Environmental Education and Communication*, 6(1), 49-66.
- Darst, P. W., Pangrazi, R. P., Sariscsany, M. J., & Brusseau, T. A. (2012). *Dynamic physical education for secondary school students (7th ed.)*. San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- Eichberg, H. 2005. Traditional games: A joker in modern development. Some experiences from Nordic countries and Nordic-African exchange. Paper for the international conference Play the game. Copenhagen: University of Southern Denmark, Centre for Sport, Health and Civil Society, Gerlev.
- Hartati Yuli, C.S., dkk. (2012). *Permainan kecil*. Wineka Media: Malang.
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Falsafah Olahraga*. Alfabeta. Bandung.
- Kovacevic, T., & Opic S. (2014). Contribution of tradisional games to the quality of students relation and frequency of students socialization in primary education. *Journal of Education*.
- Odok, E.A., et.al. (2013). Effects of motor skills and flexibility on psychomotor achievement of secondary school stidents in physical education in calabar municipality of cross river state, Nigeria. *Asian Journal of Education and e-Learning*, (ISSN: 2321-2454).
- Rosdiani, D. (2012). *Model pembelajaran langsung dalam Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta: Jakarta.

Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Utama, B. (2010). *Bermain dalam pendidikan jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.

(<https://www.statista.com/statistics/712741/share-of-gamers-by-gender-and-ageindonesia/>. dikutip tanggal 5 Juli 2018).