



Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Pare-Pare

Juhanis¹, Hasbi Asyhari²

Universitas Negeri Makassar

Email: juhanis@unm.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional mahasiswa PJKR Pare-Pare. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra eksperimen). Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa PJKR kelas Pare-Pare, dengan jumlah 18 mahasiswa yang terdiri atas 10 mahasiswa putra dan 8 mahasiswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa TKJI untuk usia 16-19 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t hitung sebesar -3,630 lebih besar dari t tabel sebesar 1,740 ($-3,630 > 1,740$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 1,45 dari 13,83 menjadi 15,28. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 10,48%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional mahasiswa PJKR Pare-Pare

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang penting dalam kehidupan setiap orang agar dapat menyelesaikan pekerjaan maupun kegiatan sehari-harinya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani juga sangat diperlukan bagi mahasiswa yang mendalami bidang keolahragaan. Mahasiswa program studi PJKR merupakan mahasiswa yang bergelut di bidang olahraga dengan kapasitas 60% kuliah praktik. Kuliah praktik merupakan penerapan praktis keolahragaan yang berisi aktivitas fisik sesuai dengan mata kuliah cabang olahraga yang dipelajari. Dengan demikian kualitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa pendidikan jasmani melebihi rata-rata mahasiswa pada umumnya.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat perkuliahan praktik menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kelelahan, tidak semangat pada saat mengikuti perkuliahan dan memiliki kecenderungan untuk menghindari aktivitas berat yang diberikan oleh dosen selama perkuliahan berlangsung. Selain itu, terdapat beberapa laporan dosen mata kuliah teori yang terjadwal setelah kuliah praktik bahwa mahasiswa mengantuk dan tidak bisa berkonsentrasi selama mengikuti kuliah teori. Hal ini menunjukkan beberapa indikator kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada

mahasiswa. Untuk bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani peneliti melaksanakan pengukuran melalui Tes Kebugaran Jasmani yang diharapkan bisa memberikan gambaran akan tingkat kebugaran mahasiswa.

Permainan tradisional merupakan permainan yang berawal dari budaya masyarakat. Untuk memahaminya perlu pemahaman konsep bermain. Oleh karena itu, permainan dalam konteks pendidikan dapat dimanfaatkan sebagai pembekalan pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kondisi sehat, kebugaran fisik, hubungan sosial, pengendalian emosi, dan moral. Permainan dipilih karena dapat dilakukan pada saat pembelajaran mata kuliah praktik. Selain itu akan diperoleh dua manfaat sekaligus yaitu melestarikan permainan yang hampir dilupakan karena maraknya permainan modern serta juga dapat menanamkan karakter pada mahasiswa. Sutini (2018) mengemukakan sejumlah karakter yang dimiliki oleh permainan tradisional yang dapat membentuk karakter positif pada anak.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang siswa, sehingga perlu dikontrol keadaannya, dijaga dan ditingkatkan apabila masih dirasa rendah. Dalam hal ini, tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare masih dirasa rendah oleh penulis, sehingga berdasarkan uraian di atas, penulis merasa perlu mengadakan penelitian tentang pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan perumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu " adakah pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen semu (quasi experimental)*. Dalam hal ini yang akan diteliti adalah upaya meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare melalui permainan tradisional dengan desain satu kelompok dengan tes awal dan terakhir (*the one group pretest-posttest designs*).

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa PJKR Pare-Pare memenuhi syarat sebagai populasi. populasi harus mempunyai satu sifat yang sama dan dalam penelitian ini populasi telah memiliki lebih dari batas minimal yang ditetapkan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, sehingga penelitian ini juga bisa disebut penelitian populasi yakni peneliti mengambil keseluruhan jumlah populasi mahasiswa PJKR Pare-Pare, yang berjumlah 18 mahasiswa.

Adapun definisi operasional variabel meningkatkan kebugaran jasmani adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga

masih dapat menikmati waktu luangnya, dengan memberikan perlakuan kepada siswa melalui aktivitas permainan tradisional kemudian dilakukan tes dengan menggunakan TKJI, sehingga dapat diketahui perbedaan dari pemberlakuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, tes praktek atau perbuatan dan pengukuran. Tes yang digunakan yaitu tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) tahun 2010. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan Uji t. Sebelum dilakukan uji t, maka perlu dilakukan uji homogenitas dan uji normalita data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil peneliti akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan dari awal, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data dan pengujian. Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembaca data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre test* dan data *post test* dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pre test* dan data *post test* tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare.

Hasil analisis deskriptif data *pre test* tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare memperoleh nilai maksimum sebesar 21, nilai minimum 8, rerata 13,83, median 14,50, modus 15 dan nilai standar deviasi sebesar 3,42. Hasil analisis deskriptif data *post test* tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare memperoleh nilai maksimum sebesar 22, nilai minimum 10, rerata 15,28, median 15, modus 17 dan nilai standar deviasi sebesar 3,38.

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

1. Uji Normalitas Data

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

| No | Variabel | χ^2 | Sig | Kesimpulan |
|----|--|----------|-------|------------|
| 1 | <i>Pre test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani | 6,000 | 0,873 | Normal |
| 2 | <i>Post test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani | 5,333 | 0,804 | Normal |

Dari tabel di atas harga Signifikan dari kelompok *pre test* dan *post test* sebesar 0,873, dan 0,804. Karena harga Signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

2. Uji Homogenitas Data

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

| Kelompok | Levene Statistik | Sig | Keterangan |
|------------------|------------------|-------|------------|
| <i>Pre Test</i> | 0,000 | 0,984 | Homogen |
| <i>Post Test</i> | | | |

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai Levene Statistik sebesar 0,000, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,984. Karena harga $Sig > 0,05$ maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima,

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre test* dan *post test* hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) : tidak terdapat peningkatan Kebugaran Jasmani melalui permainan tradisional mahasiswa PJKR Pare-Pare. Untuk menerima atau menolak H_0 dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Kriterianya adalah menerima H_0 apabila harga $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05. Berikut hasil yang diperoleh.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji-t

| Variabel | Rata-rata | t hitung | df | t tabel | Keterangan |
|-----------------------|-----------|----------|----|---------|------------|
| <i>Pre Test</i> TKJI | 13,83 | - 3,630 | 17 | 1,740 | Signifikan |
| <i>Post Test</i> TKJI | 15,28 | | | | |

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar sebesar $- 3,630$ dan nilai t_{tabel} pada $dk (0,05)(17)$ sebesar 1,740. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari $t_{tabel} (-3,630 > 1,740)$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional mahasiswa PJKR Pare-Pare. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 13,83 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 15,28. Hasil ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare setelah mendapatkan pembelajaran dengan permainan tradisional meningkat sebesar 1,45 atau sebesar 10,48% dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan yang diberikan pembelajaran dengan permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare sebesar 10,48%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pembelajaran dengan permainan tradisional tingkat kebugaran jasmani mahasiswa meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 10,48% dari sebelum diberikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan pendidikan jasmani, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada pembelajaran praktik, yaitu dengan memberikan pembelajaran melalui permainan tradisional dapat efektif meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Dengan semakin

meningkatnya kebugaran jasmani mahasiswa maka siswa juga tidak akan mudah merasa lelah yang berlebih ketika beraktivitas. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan kebugaran jasmani (untuk menjaga kebugaran jasmani) cukup melakukan permainan tradisional secara rutin saja karena permainan tradisional gobak sodor sangat mudah untuk umum dan dapat dilakukan di mana saja, cukup ada halaman atau tempat yang cukup luas dan beberapa mahasiswa yang bisa dibagi menjadi 2 kelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional mahasiswa PJKR Pare-Pare." Pembelajaran dengan pendekatan bermain ternyata mampu meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare. Hal ini berarti bahwa pendekatan bermain merupakan salah satu upaya yang tepat guna meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare.

Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi tentu saja penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan maupun keterbatasan dalam penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya sebagai berikut: 1) Dalam proses pengambilan data, peralatan terbatas. 2) Dalam pengambilan data sering turun hujan, sehingga saat pengambilan data terkadang berhenti dikarenakan hujan turun.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: 1) Bagi mahasiswa agar lebih meningkatkan latihan kebugaran jasmani yang salah satunya dengan cara bermain, entah itu permainan tradisional maupun permainan modern yang memacu mahasiswa untuk bergerak aktif. Misalnya seperti bermain gobak sodor, kejar-kejaran, dan lain sebagainya. 2) Bagi dosen diharapkan dapat memberikan latihan yang efektif dalam pembelajaran, sehingga tingkat kebugaran jasmani mahasiswa akan semakin meningkat, salah satunya dengan menggunakan pendekatan bermain. 3) Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan perlakuan atau model pembelajaran yang lebih bervariasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan penelitian ini tentunya tidak lepas dari berbagai kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu kami ucapkan terima kasih, layak kami haturkan kepada: bapak Rektor Universitas Negeri Makassar, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNM, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dan semua pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini. Penelitian ini merupakan dana hibah PNBPN (Nomor: 648/UN36.11/LP2M/2023)

REFERENSI

- Andriani, T. (2012). Permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia dini. *Sosial Budaya*, 9(1), 121-136
- Ardiyanto, A. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. Prosiding Seminar Nasional "Optimalisasi Peran Pendidikan dalam Membangun Karakter Anak untuk Menyongsong Generasi Emas Indonesia. Prodi BK dan PGSD FKIP UAD
- Ardiansyah, F. (2014). Pengaruh permainan tradisional terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Kenongo II Tulangan Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3)
- Arif Komarudin. (2007). *Permainan Tradisional*. Diakses dari <http://pojokpenjas.wordpress.com/> pada tanggal 8 januari 2012, jam 23.00 WIB.
- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem). *Biomatika : Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(1)
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Bina Aksara
- Dwipa, A. A. (2015). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 100-113. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *AL-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(1), 115-134. <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Kardiawan, I Kadek Happy. Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, [S.l.], v. 46, n. 2 Juli, July 2013. ISSN 2549-2608.
- Nugrahastuti, E., Pupitaningtyas, E., Puspitasari, M., & Salimi, M. (2016, August). Nilai-nilai Karakter pada Permainan Tradisional. In Prosiding Seminar Nasional Inovasi Pendidikan. Retrieved from <http://www.jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/snip/article/viewFile/8942/6503>
- Puspitowati, S, P. (2012). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Lompat Tali Pada Kelompok B Di TK Pertiwi Sribit Delanggu Klaten Tahun Ajaran 2012/2013 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).



- Rusmawati, I., & Hartati, S, C, Y. (2017). Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Gerak Dasar Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V Sdn Margomulyo 1 Bojonegoro. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).345-440.
- Saputra, K, R., & Hartati, S, C, Y. (2015). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pemanasan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada siswa kelas IV SDN Janti II Tulangan Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2). 288-292.
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional. *Cakrawala Dini. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2)
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.7215>