

## Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu

Iman Zulfikar<sup>1\*</sup>, Taufiq Hidayat<sup>2</sup>, Rizky Ramadhan<sup>3</sup>

\* Correspondence: [imanzulfikar@gmail.com](mailto:imanzulfikar@gmail.com)

### Abstract

*Traditional games are the nation's cultural heritage and the legacy of our ancestors whose existence must be preserved. As a child of the nation, it is our obligation to maintain the existence of these traditional games. Traditional games are not just games, but there are values and cultural elements inherent in them. The aim of this research is to determine the effect of traditional sports games on improving the physical fitness of students at Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu. This Type of research is quantitative research. The population in this study were Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu. The sampling technique uses total sampling This research can also be called population research, namely the researcher took the total number of students at Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu, totaling 30 students. Based on the test results from different samples, it shows that the physical fitness variable, the pretest value of the experimental group and the control group and control group has a T value of 1.049 and a significance value of 0.045 > 0.05, which means there is no significant difference between the average value of the pretest on physical fitness variables Based on the research results, it can be concluded that there is a significant influence of traditional sports games on the physical fitness of Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu students.*

**Keyword:** Games, traditional sports, students' physical fitness

### Abstrak

Permainan tradisional merupakan warisan budaya bangsa dan warisan dari nenek moyang yang keberadaannya harus dilestarikan. Sebagai anak bangsa sudah menjadi kewajiban untuk mempertahankan eksistensi dari permainan tradisional tersebut. Permainan tradisional bukan semata-mata permainan saja, akan tetapi terdapat nilai dan unsur budaya yang melekat didalamnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan olahraga tradisional untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Penelitian ini juga bisa disebut dengan penelitian populasi yakni peneliti mengambil keseluruhan jumlah siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu yang berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil uji berda sampel berbeda mengambarkan bahwa Variabel kebugaran jasmani nilai *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai T sebesar 1,049 dan nilai signifikasi sebesar 0,045 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata hasil *pretest* kelompok eksperimen dengan hasil *pretest* kelompok kontrol pada variabel kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Permainan olahraga tradisional terhadap Kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu.

**Kata kunci:** Permainan, olahraga tradisional, kebugaran jasmani siswa

Received: April 2024 | Revised: - 2024

Accepted: 2024 | Published: - 2024

## Pendahuluan

Permainan tradisional merupakan warisan budaya bangsa dan warisan dari nenek moyang yang keberadaannya harus dilestarikan. Sebagai anak bangsa sudah menjadi kewajiban untuk mempertahankan eksistensi dari permainan tradisional tersebut. Permainan tradisional bukan semata-mata permainan saja, akan tetapi terdapat nilai dan unsur budaya yang melekat didalamnya. (Megaanggita et al., 2018). Permainan tradisional dan olahraga merupakan ekspresi budaya asli dan cara hidup yang memberikan kontribusi terhadap identitas umum kemanusiaan telah menghilang dan yang masih bertahan juga terancam menghilang atau punah karena pengaruh globalisasi dan harmonisasi keragaman warisan olahraga dunia (HUSEIN, 2021). Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat dengan model permainan tradisional mpa'a lape akan mengembangkan potensi setiap orang yang ditunjukkan dalam perilaku multikultur sosial dengan tetap menjaga dan mencintai budaya sendiri. (Usli et al., 2019). Permainan tradisional mpa'a lape merupakan hasil penggalian dari budaya sendiri didalamnya banyak mengandung nilai-nilai pendidikan dan memberikan rasa senang mahasiswa yang memainkannya. Permainan tradisional juga sangat penting untuk melestarikan pada permainan tradisional ini yang mengandung makna dan tradisi. (Hikmah prisia yudiwinata, 2014).

Sekolah sebagai institusi formal yang memiliki tugas penting bukan hanya meningkatkan penguasaan informasi dan teknologi peserta didik tetapi juga bertugas dalam pembentukan kapasitas bertanggung jawab dan kapasitas pengambilan keputusan yang bijak dalam kehidupan (Nurhasan, 2011). Sebab, seseorang tidak secara otomatis memiliki karakter moral yang baik sehingga perlu upaya untuk mendidik karakter secara efektif (Mutohir et al, 2011). Oleh karena itu untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan pendidikan dengan aktualisasi yang dapat menanamkan karakter pada anak. Selain itu kebugaran tubuh juga wajib dimiliki oleh anak dalam menempuh pendidikan guna menunjang kesehatan tubuhnya (Andriani,2012)

Pada umumnya dalam permainan tradisional gobak sodor yaitu kegiatan atau aktifitas fisik yang dilakukan banyak dilaksanakan diluar ruangan atau lebih umumnya bersentuhan langsung dengan masyarakat dengan kata lain yaitu *outdoor*. Permainan tradisional ini pula selain untuk merawat local budaya bima-dompu yang telah pupus disisi lain dapat menyatukan keharmonisan nilai multikultur yang telah dibangun oleh masyarakat itu sendiri. Permainan tradisional diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kesegaran jasmani mahasiswa dalam membumikan nilai multikulturnya dimana ia tinggal.

Berbeda dengan permainan *modern* seperti sepakbola, bolavoli yang mempunyai harapan ke depan yang menjanjikan seperti menjadi pemain klub profesional, pemain timnas, dan lain sebagainya. Dengan demikian masyarakat atau pemuda yang memiliki talenta atau bakat merasa mempunyai motivasi dengan mengidolakan seorang pemain sepakbola atau

bolavoli yang terkenal. Permainan tradisional yang semakin tersisih dikala sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi, yaitu sebagai salah satu metode pembelajaran pendidikan olahraga dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik masyarakat atau pemuda yang gemar bermain dan bersenang-senang

Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi masyarakat, sehingga perlu dikontrol keadaanya, dijaga dan ditingkatkan apabila masih dirasa rendah. Dalam hal ini, dampak permainan tradisional gobak sodor masih dirasa rendah oleh peneliti, sehingga berdasarkan uraian di atas, Peneliti merasa perlu mengadakan penelitian tentang. Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu.

## Metode

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Peneliti ingin mengetahui gambaran tentang data pada kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu. Maka penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Sedangkan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Grup Design*, (Ali Maksum, 2012). Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak/random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu memenuhi syarat sebagai berikut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, sehingga penelitian ini juga bisa disebut penelitian populasi yakni peneliti mengambil keseluruhan jumlah populasi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu, yang berjumlah 30 Siswa. Instrumen yang digunakan yaitu TKJI untuk kelompok 17 -20 tahun meliputi 1. Lari cepat 50 meter 2. Gantung angkat tubuh 50 detik 3. Baring duduk 50 detik 4. Loncat tegak. 5. Lari jarak sedang 1300 meter. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan Uji t. Sebelum dilakukan uji t, maka perlu dilakukan uji homogenitas dan uji normalitas data.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Perhitungan data dilakukan dengan program komputer SPSS 22 (*Statistical Package For Social Science*) for windows evaluation release 22, hal ini dimaksudkan agar perhitungan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Variabel	Jenis Tes	Kelompok	N	Min	Max	Mean	Std Deviasi
Kebugaran Jasmani	Pretest	Eskperimen	30	65	95	73.50	9.427
		Kontrol	30	67	85	70.67	5.495
	Posttest	Eksperimen	30	67	97	76.20	9.565
		Kontrol	30	67	85	70.88	4.735

Deskripsi data mencakup beberapa hal mulai dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai maksimum, dan nilai minimum dengan sampel 15 siswa kelas XI IPA sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa kelas XI IPS sebagai kelompok kontrol. Berikut merupakan tabel deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat dijelaskan bahwa distribusi data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol pada variabel kebugaran jasmani adalah sebagai berikut : 1) pada variabel kebugaran jasmani hasil *pretest* kelompok eksperimen untuk memiliki nilai *mean* 73,50, standart deviasi sebesar 9,427, nilai minimal 65 dan nilai maksimal 95. Sedangkan untuk kelompok kontrol memiliki nilai *mean* 70,67 standart deviasi sebesar 5,495, nilai minimal 67 dan nilai maksimal 85,5 2) pada variabel kebugaran jasmani hasil *posttest* kelompok eksperimen untuk memiliki nilai *mean* 76,20 standar deviasi sebesar 9,565, nilai minimal 67 dan nilai maksimal 85. Sedangkan untuk kelompok kontrol memiliki nilai *mean* 70.88 standar deviasi sebesar 4.735 nilai minimal 67 dan nilai maksimal 85.

## Pembahasan

Uji beda sampel sejenis digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata yang saling berpasangan atau berhubungan. Hasil dari uji beda sampel sejenis diperoleh hasil bahwa Variabel kebugaran jasmani kelompok eksperimen memiliki rata-rata *pretest* 73,50 dan rata-rata *posttest* 76,20 dengan nilai T 3,226 dan nilai signifikansi  $0,045 < 0,05$ . Maka bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh pada kelompok eksperimen sesudah melakukan permainan olahraga tradisional. Sedangkan variabel TKJI pada kelompok kontrol memiliki rata-rata *pretest* 70,67 dan rata-rata *posttest* 85 dengan nilai T 1,000 dan nilai signifikansi  $0,345 > 0,05$ . Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol karena tidak diberikan *treatment*. Sedangkan uji beda sampel berbeda digunakan untuk membandingkan ratarata hasil sampel yang tidak saling berpasangan. Hal ini dilakukan dengan cara uji beda nilai *pretest* kelompok eksperimen dengan nilai *pretest* kelompok kontrol serta nilai *posttest* kelompok eksperimen dengan nilai *posttest* kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji beda sampel berbeda mengambarkan bahwa Variabel kebugaran jasmani nilai *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai T sebesar 1,048 dan nilai signifikansi sebesar  $0,045 > 0,05$  yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata hasil *pretest* kelompok eksperimen dengan hasil *pretest* kelompok kontrol pada variabel kebugaran jasmani. Sedangkan pada nilai *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai T sebesar 7,898 dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai. Rata-rata hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan hasil *posttest* kelompok kontrol pada variabel kebugaran jasmani. Hasil analisis yang dilakukan selanjutnya yaitu analisis persentase. Analisis persentase peningkatan digunakan untuk mengetahui berapa persen peningkatan setelah diberikan *treatment*. Variabel kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 5%. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan. Hal ini sesuai dengan apa

yang dihasilkan oleh (Kardiawan, 2013) yang melakukan pelatihan olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani tubuh.

Pada saat pembelajaran penjas merupakan pelajaran yang di tunggutunggu oleh para peserta didik selain itu dalam pembelajaran olahraga juga terdapat berbagai macam aktifitas salah satunya adalah Permainan olahraga tradisional yang juga merupakan olahraga yang harus di lakukan saat proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah hal ini siswa diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memberikan dampak positif bagi kebugaran siswa. Melalui permainan olahraga tradisional akan menjadi sebuah pembelajaran yang menarik sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran PJOK.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani, dapat diketahui bahwa permainan olahraga tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal tersebut dapat diketahui bahwa persentase peningkatan kebugaran jasmani sebesar 5%. Sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan *treatment*, tidak ada peningkatan nilai kebugaran jasmani siswa.

## Simpulan

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat di simpulkan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Dapat dibuktikan dengan perolehan nilai yang menyatakan bahwa pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa dengan nilai signifikansi sebesar  $0.045 < 0.05$  yang artinya ada pengaruh yang signifikan setelah melakukan permainan olahraga tradisional pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Permainan olahraga tradisional terhadap Kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu. Karena Hasil tersebut signifikan, Semakin sering melakukan Permainan olahraga tradisional semakin baik pula Kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu.

## Daftar Pustaka

- Andriani, T. (2012). Permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia dini
- Burhan, Z., & Hidayat, T. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Mpa'a Gelu Terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Pelajaran PJOK Di SD Negeri 1 Dompu. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(1), 8-15.
- Husein. (2021) Lunturnya Permainan Tradisional.
- Hikmah prisia yudiwinata. (2014). Permainan Tradisional Dalam Budaya dan Perkembangan Anak.
- Hidayat, T. (2023). Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Prestasi Lempar Lembing pada Siswa SMAN 2 Dompu. *Jurnal Pendidikan dan Media Pembelajaran*, 2(2), 25-33.

- Megaanggita G Baitul S mukarromah, Arif M. (2018) Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Warisan Budaya Bangsa. Eksistensi Permainan Tradisional.
- Mutohir,T.C. Muhyi, M., & Fenanlampir (2011) Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dan Berkarakter Surabaya. PT. Java Pustaka Group.
- Musiandi T,Taroreh BS. (2020) Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. J Olympia.
- Nurhasan, (2011). Petunjuk Praktis. Pendidikan Jasmani.
- Rachmawati N, Muhyi M, Wiyarno Y. (2020) Pengembangan Permainan Olahraga Tradisional untuk Meningkatkan Nilai Peduli dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah.Pengembangan Permainan Olahraga Tradisional untuk Meningkatkan Nilai Peduli dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah.
- Sutini A (2018). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional . Cakrawala Dini, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.
- Usli L, Ruslan R, Diky K, Gugun G. (2019) Peran Permainan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.
- Yamin M, Ardiansyah R, Ikra, Rafiun A. (2022) olahraga tradisional tapa gala dalam menyatukan nilai.
- .
- .