

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL MODIFIKASI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 112 KOTA PALEMBANG

Bambang Hermansah^{1*}, Heny setyawati², Nasuka³, Endang Sri Hanani⁴

¹ Bambang Hermansah

² Heny Setyawati

³ Nasuka

⁴ Endang Sri Hanani

*Corresponding author: bambanghermansah@students.unnes.ac.id

Abstract: Esports games, Mobile Legends, Roblox, Free Fire, and other modern games have led to a decrease in the amount of physical exercise that students engage in. This is because students are more focused on playing games on their electronic devices. There is evidence that students are engaging in less physical exercise, which has an effect on their physical fitness and their ability to participate in a variety of movement activities. Physical activity games that contain a variety of locomotor and non-locomotor movement elements are referred to as modified traditional games. These games consist of games that range from moderate to high intensity. Students in Class IV at SD Negeri 112 Palembang City are the focus of this investigation, which seeks to determine whether or not modified versions of traditional games have an impact on the level of physical fitness they possess. For this study, a quantitative descriptive research method is utilized, along with a quasi-experimental research type, a pretest and posttest design, and a design that includes both. Students from SD Negeri 112 Palembang City who were enrolled in the fourth grade became the subjects of this study. Statistical calculations have shown that the results of this research indicate that there is an influence of modified traditional games on the physical fitness of students in Class IV at SD Negeri 112 Palembang City. This is demonstrated by the fact that the tcount value is more than the ttable value, specifically (2.583 + 1.711).

Keywords: Traditional Games, Modifications, Physical Fitness

Abstrak: Game modern seperti esports, Mobile Legends, Roblox, dan Free fire, antara lain, mengurangi aktivitas fisik siswa karena menikmati permainan melalui perangkat gadget dan gawa. Tanda menunjukkan bahwa siswa mengalami penurunan

aktivitas fisik, yang berdampak pada tingkat kebugaran mereka untuk melakukan berbagai kegiatan gerak. Permainan modifikasi tradisional adalah permainan aktivitas fisik yang memiliki intensitas sedang hingga tinggi dan menggunakan beberapa gerak lokomotor dan non-lokomotor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan apakah permainan tradisional modifikasi memiliki dampak terhadap kebugaran jasmani siswa yang duduk di Kelas IV SD Negeri 112 Kota Palembang. Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan jenis eksperimen semu, desain *pretest* dan *posttest*. Studi ini melibatkan siswa yang berada di Kelas IV SD Negeri 112 Kota Palembang. Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa permainan tradisional Modifikasi berdampak pada Kesegaran Jasmani siswa Kelas IV SD Negeri 112 Kota Palembang, dengan thitung lebih besar dari ttabel (2,583 lebih besar dari 1,711).

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Modifikasi, Kesegaran Jasmani.

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Henderson, yang dikutip oleh Sadulloh et al. (2018), mengatakan bahwa pendidikan adalah proses di mana seseorang memperoleh pengetahuan yang dapat digunakan sebagai dasar hidup. Menurut Sutarti (2021), pendidikan adalah proses yang berlangsung seumur hidup yang bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Pendidikan adalah upaya untuk mencapai tujuan, yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, dan pendidikan adalah upaya untuk mencapai tujuan tersebut dengan memberikan berbagai macam pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang sepanjang hidup mereka. Perkembangan zaman yang terus meningkat tentu akan memberikan banyak pengaruh besar pada kehidupan salah Sekolah harus memanfaatkan teknologi untuk membantu siswa belajar.

Terlepas dari kenyataan bahwa permainan dan olahraga tradisional dimainkan di segala usia, membantu orang bersosialisasi, meningkatkan pendidikan karakter, dan ramah lingkungan, mereka pasti dapat membantu melestarikan budaya lokal. Tumbuh dan

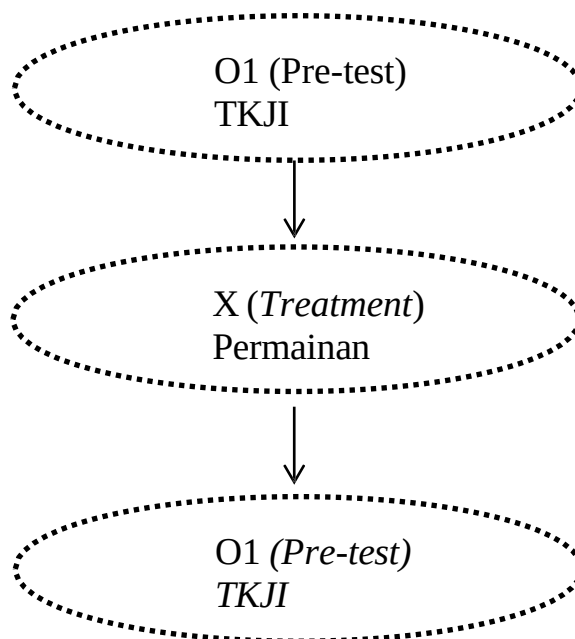
berkembangnya suatu permainan tidak lepas dari lingkungannya dalam arti luas—alam, sosial, dan budaya. Pada gilirannya, berbagai permainan akan dihasilkan dari berbagai lingkungan alam, sosial, dan budaya. Orang-orang yang tinggal di pesisir akan membuat permainan yang berfokus pada kelautan, sedangkan orang-orang yang tinggal di daerah pedalaman akan membuat permainan yang lebih menumpukan pada alam. Aspek sosialisasi dan interaksi adalah dua keuntungan permainan tradisional (Hinske & Langheinrich, 2009). Pemain biasanya berkumpul di sekitar satu meja dan berbagi pengalaman secara spontan. Ini memiliki potensi untuk meningkatkan interaksi sosial dan meningkatkan kegembiraan yang ditimbulkan oleh permainan. Menurut Iwata, Yamabe, Polojärvi, dan Nakajima (2010), kegembiraan yang ditawarkan oleh permainan tradisional adalah rasa yang tidak dapat ditandingi, seperti komunikasi sosial melalui berbagi suasana dan interaksi langsung dengan objek permainan.

Untuk melatih sprint 50 meter, penulis menggunakan metode latihan permainan bentengan tradisional ini dan sekaligus memperkenalkan permainan bentengan ini kepada peserta didik. Permainan bentengan ini adalah suatu aktivitas yang menyenangkan yang meningkatkan kecepatan sprint siswa, memungkinkan mereka untuk bergerak dan beraktifitas, dan siswa juga dapat belajar tentang nilai-nilai yang terkandung dalam permainan bentengan tradisional. Menurut Hermansah (2016)

Data yang dikumpulkan dari tes kesegaran jasmani yang pernah dilakukan pada siswa kelas iv di SD Negeri 112 menunjukkan bahwa guru harus lebih inovatif dalam mengembangkan program pembelajaran agar siswa dan siswinya lebih sehat. Permainan tradisional adalah salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Permainan tradisional mengembangkan banyak elemen, termasuk kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan kebugaran. Berdasarkan informasi di atas, peneliti ingin menyelidiki bagaimana permainan tradisional yang dimodifikasi berdampak pada kesegaran fisik siswa Kelas IV SD Negeri 112 Kota Palembang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk memastikan bahwa hasilnya akan baik dan sesuai dengan harapan. Kegiatan percobaan dengan *pretest* (sebelum perawatan) dan *posttest* (setelah perawatan) dengan permainan bentengan tradisional adalah dasar penggunaan metode eksperimen. Oleh karena itu, untuk menyelidiki hubungan sebab akibat, eksperimen adalah pendekatan yang paling sesuai. Penelitian eksperimen, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 3), dilakukan dengan mengurangi atau menghilangkan faktor lain yang mengganggu untuk mengidentifikasi hubungan sebab akibat antara dua variabel yang dimaksudkan oleh peneliti. Hasil perawatan dapat diketahui dengan lebih akurat karena dapat membandingkannya dengan keadaan sebelum perawatan. Berikut adalah contoh desain penelitiannya:



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

O1 = hasil pengukuran *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)

O2 = hasil pengukuran *post-test* (setelah diberi perlakuan)

Pengaruh perlakuan = $O2 - O1$

TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

Studi lanjutan akan dilakukan di lapangan olahraga SD Negeri 112 di Palembang, Sumatera Selatan. Lapangan olahraga ini terletak di Jl. Suka Karya 2, Sukamaju, Kec. Sako,

Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan. Penelitian berlangsung selama 16 pertemuan, dengan 4 pertemuan setiap minggu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu dari pukul 15.30 hingga 17.00 Wib.

HASIL PENELITIAN

Studi ini dilakukan di SD Negeri 112 Kota Palembang, dan subjek yang diteliti adalah 24 siswa. Data yang dikumpulkan dari latihan fisik adalah sumber penelitian ini. Dalam penelitian ini, tes multistage, juga dikenal sebagai bleep test, dilakukan dua kali: tes awal sebelum subjek diberi perlakuan permainan bentengan dan tes akhir setelah subjek diberi perlakuan permainan bentengan selama 16 kali pertemuan latihan yang disesuaikan dengan program latihan.

Distribusi Frekuensi Data Pretest Kebugaran Jasmani Siswa

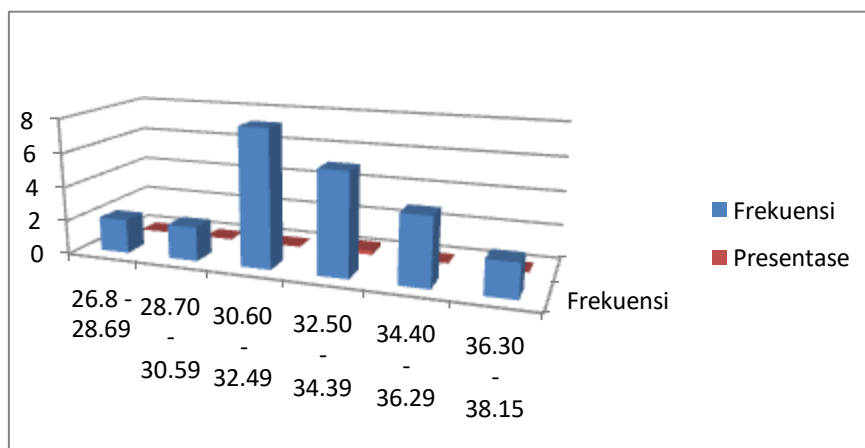
Data dari tes awal multistage di SD Negeri 112 Kota Palembang ditunjukkan dalam tabel berikut:

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 multistage akan dipaparkan pada diagram batang dibawah ini :

Distribusi *Prestest* kebugaran jasmani



Gambar.2 Diagram Batang Pretest kesegaran jasmani

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan gambar di atas, dapat dilihat bahwa siswa yang memperoleh hasil vo2max berada pada 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%, dan interval 34.40–36.29 sebanyak 4 siswa dengan tingkat persentase.

Distribusi Frekuensi Tes Akhir (*Postest*) Kesegaran Jasmani Siswa

Kegiatan penelitian di SD Negeri 112 Kota Palembang menghasilkan data kebugaran jasmani siswa yang di dapat dari pelaksanaan tes multistap siswa dipaparkan sebagai berikut :

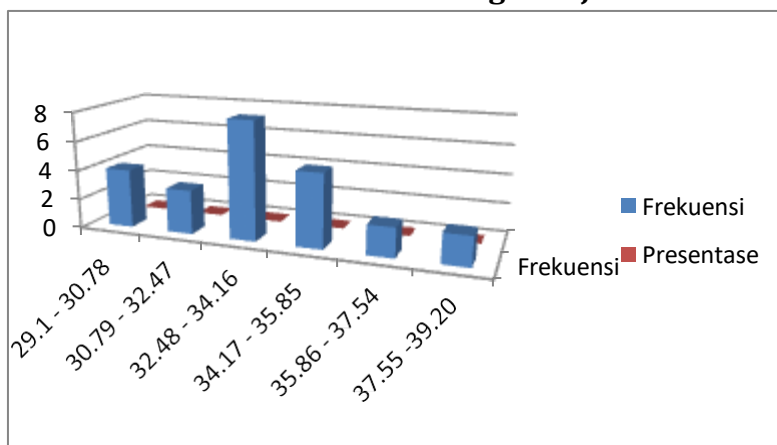
Data hasil *postest* kebugaran jasmani disusun ke dalam tabel distribusi frekuensi diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Posttest Kesegaran jasmani

Interval	Frekuensi	Presentase
29.1 - 30.78	24	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 *Post test* kebugaran jasmani



Gambar.3 Diagram Batang *Posttest* kesegaran jasmani

Berdasarkan diagram batang di atas, dapat dilihat bahwa siswa yang memperoleh hasil vo2mak dengan interval 29.1 hingga 30.78 sebanyak 4 orang dengan tingkat persentase sebesar 17%; siswa yang memperoleh nilai dengan interval 30.79 hingga 32.47 sebanyak 3 orang dengan tingkat persentase sebesar 13%; siswa yang memperoleh nilai dengan interval 32.48 hingga 34.16 sebanyak 8 orang dengan tingkat persentase sebesar 33%; dan siswa yang memperoleh nilai dengan interval 34.17 hingga 35.85 sebanyak 5

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah statistik lilifors digunakan untuk mengolah data. Hasil uji normalitas data ditunjukkan pada tabel berikut: $L_o < L$ tabel dan H_a ditolak jika $L_o > L$ tabel. Dasar pengambilan keputusan hipotesis normalitas adalah bahwa H_a diterima jika data populasi berdistribusi normal dan H_a ditolak jika data populasi tidak berdistribusi normal :

Tabel 3. Data uji normalitas

No	Data	L tabel (n=24, $\alpha=0.05$ Distribusi ($L_o < L$ tabel))		Kesimpulan
1	Pretest Kesegaran jasmani	0,061	0,180	Normal
2	Posttest Kesegaran jasmani	0,116	0,180	Normal

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa $\text{sig} > \alpha 0,05$, yang berarti bahwa data dalam penelitian ini normal. Dari kedua data tersebut diperoleh $\text{Lo} > \text{Ltabel}$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$, yang menunjukkan bahwa "Hipotesis (H_a) diterima, populasi berdistribusi normal". Dari uji normalitas data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari kedua data dalam penelitian ini ternyata berdistribusi normal setelah pengujian.

Uji Hipotesis (*One Group Test*)

Berdasarkan hasil perhitungan data, diperoleh hasil thitung sebesar 2,583 dan ttabel dengan nilai $\alpha = 0,05\%$ dan derajat kebebasan $(n-2)$, yaitu $(24-2 = 22)$ dan ttabel = 1,711, sehingga thitung lebih besar dari ttabel, yaitu 2,583 lebih besar dari 1,711. Hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Oleh karena itu, hasil kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 112 Kota Palembang sangat dipengaruhi oleh latihan bermain bentengan.

PEMBAHASAN

Permainan bentengan adalah jenis permainan dengan tingkat ketegangan sedang hingga tinggi. Ada beberapa unsur dalam permainan benteng yang dapat membantu pelakunya. Ini adalah ketangkasan, kecepatan, ketepatan, kecermatan, kekuatan, kelentukan, kejujuran, dan kerja sama. Tidak hanya peningkatan kecepatan dan kekuatan, tetapi juga peningkatan kerja jantung sebagai akibat dari gerakan yang berulang. Siswa kelas IV SD N 112 Palembang menunjukkan peningkatan kapasitas volume oksigen maksimal, atau $\text{vo}_{2\text{max}}$.

Permainan tradisional tidak hanya mengajarkan anak-anak tentang budaya negara mereka, tetapi juga membantu mereka menjadi individu yang kuat dan fisik yang sehat, menurut Syamsudin (2010: 45). Berdasarkan penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa

rekreasi dan kebugaran siswa dapat dicapai melalui rangkaian gerakannya yang ceria, menyenangkan, dan penuh dengan aktivitas fisik.

SIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa permainan bentengan memiliki efek yang signifikan pada hasil kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 112 Palembang, dengan thitung lebih besar dari ttabel, yaitu 2,583 lebih besar dari 1,711.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basri, H. (2022). Difusi dan Institusionalisasi Teknologi Instruksional Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran. *jurnal Penelitian Progresif*, 1-14.
- Hermansah, B. (2016). PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN. *Wahana Didaktika Vol.14 No.1*, 29-43.
- Hinske, S., & Langheinrich, M. (2009). W41K: Digitally augmenting traditional game environments. *Proceedings of the 3rd International Conference on Tangible and Embedded Interaction, TEI'09*, 99-106. <https://doi.org/10.1145/1517664.1517691>
- Iwata, T., Yamabe, T., Polojärvi, M., & Nakajima, T. (2010). Traditional games meet ICT: A case study on go game augmentation. *TEI'10 - Proceedings of the 4th International Conference on Tangible, Embedded, and Embodied Interaction*, 1, 237-240. <https://doi.org/10.1145/1709886.1709933>
- Sadulloh, U. M. (2015). *Pedagogik (Ilmu Mendidik)*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. 2010. *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta : Prenada Media Group
- Sutarti, T. I. (2017). *Kiat Sukses Meraih Hibah Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta