

Implementasi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keaktifan Gerak Siswa

Muhamad Nurohman¹, Fajar Ari Widiyatmoko²
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI Semarang
mrohman032@gmail.com

Abstrak

Keaktifan gerak dalam pembelajaran penjas masih sangat kurang karena pembelajaran penjas monoton dan kurang menarik. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh implementasi penerapan permainan tradisional dalam meningkatkan keaktifan gerak siswa. Desain penelitian ini adalah *control group pretest-posttest design*. Lokasi penelitian di SMK N 6 Semarang. Populasi penelitian adalah kelas XI SMK N 6 Semarang dengan sampel. Dengan teknik pengambilan sampel cluster sampling. Instrument yang digunakan adalah instrument keaktifan gerak yang disusun oleh Suherman (2009) dengan prosedur penelitian 6 kali pertemuan. 1 pertemuan *pretest* 4 kali pertemuan *treatment* dan 1 kali *posttest*. Dengan hasil penelitian menunjukkan implementasi permainan tradisional berpengaruh untuk meningkatkan keaktifan gerak siswa di SMK N 6 Semarang. Setelah pemberian *treatment* permainan tradisional keaktifan gerak siswa nilai rata-rata keaktifan gerak siswa untuk kelompok eksperimen sebesar 13,85 dan kelompok kontrol sebesar 15,32 dimana sebelumnya pada kelompok eksperimen hanya 12,59 dan kelompok kontrol 14,32 atau meningkat 10,0% untuk kelompok eksperimen dan 7,0% untuk kelompok kontrol. Melalui penerapan permainan tradisional siswa dapat melakukan keaktifan gerak yang cukup baik. Sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan implementasi permainan tradisional untuk meningkatkan keaktifan gerak siswa.

Kata kunci: permainan tradisional, keaktifan gerak, penjas

Abstract.

The background of the research entitled "Implementation of Traditional Games to Increase Student Motion Activity" is the fact that the activity of motion in physical education learning is still lacking, where students prefer to chat alone or play alone are not focused on learning physical education, while physical education demands students in moving during learning. The purpose of this study is to find out the effect of implementing traditional games in increasing student activity. The research design used was quantitative with the control group pretest-posttest design research method. research location at Semarang N 6 Vocational School. The population of this study was class XI of SMK N 6 Semarang with 131 students. The samples taken are 2 classes. With cluster sampling sampling technique. The instrument used is an instrument of motion activeness compiled by Suherman (2009) with a research procedure of 6 meetings. 1 meeting pretest 4 treatment meetings and 1 posttest. With the results of the study, the implementation of traditional games is influential to increase the movement of students in Semarang N 6 Vocational School. After giving treatment of traditional games the activeness of movement of students the average value of student movement activeness for the experimental group amounted to 13.85 and the control group was 15.32 where previously in the experimental group only 12.59 and the control group 14.32 or increased 10.0% for experimental group and 7.0% for the control group. Through the application of traditional games students can carry out the activity of motion that is quite good. So that it can be concluded that there has been an increase in the implementation of traditional games to improve the movement of students

Keywords: traditional games, active motion, PE

History Artikel

Naskah diterima tanggal 17 November 2018

Naskah disetujui tanggal 02 Januari 2019

PENDAHULUAN

Penjas adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan ataupun maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Penjas lebih banyak menggunakan media gerak maka guru perlu salah satu alternatif materi yang dapat diberikan seperti permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan sebuah permainan dari Indonesia yang perlu dilestarikan sehingga permainan tersebut tidak punah dan tidak diakui oleh negara-negara lain, banyak jenis aneka ragam permainan tradisional yang berada di Indonesia diantaranya yaitu gopak sodor, benteng-bentengan, kasti, dan masih banyak yang lainnya. Permainan-permainan tersebut dapat dijadikan sebagai alternatif dalam pembelajaran jasmani agar peserta didik tidak merasa bosan atau monoton ketika pembelajaran.

Hudya (2014) yang menerapkan permainan tradisional dalam pembelajaran penjas di SD Negeri Cigondeweh 3, menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penerapan permainan tradisional terhadap tingkat partisipasi belajar dan kelincahan. Dalam penelitian Wahidah (2015) yang menerapkan permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Soerang, menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Soerang.

Dalam penelitian Nissa (2017) yang menerapkan permainan tradisional dalam pembelajaran penjas untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek (sprint). Menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional terhadap gerak dasar lari jarak pendek (sprint).

Dalam penelitian Lestari (2016) yang menerapkan pemanasan menggunakan permainan tradisional untuk mengetahui denyut nadi dan keaktifan gerak siswa. Menyimpulkan

bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemanasan menggunakan permainan tradisional terhadap denyut nadi dan keaktifan gerak siswa.

Dari beberapa penelitian di atas menjadi bukti empirik yang cukup kuat bahwa permainan tradisional seharusnya dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas. Selain itu permainan tradisional yang merupakan hasil karya dan budaya asli Indonesia harapannya dapat diambil hikmah atau pesan-pesan moralnya, karena menurut Widiyatmoko & Hudah, (2017) mengungkapkan bahwa praktek atau penerapan pembelajaran karakter oleh guru Pendidikan Jasmani, mulai dari memulai pembelajaran (warming-up), inti pembelajaran, dan penutup (cooling-down) hanya 65% orang guru yang menerapkannya dalam pembelajaran. Hal tersebut tentu cukup mengkhawatirkan karena nilai-nilai pendidikan kurang maksimal tersampaikan kepada siswa. Sehingga permainan tradisional menjadi alternatif materi gerak (psikomotor) yang sekaligus sisi moralnya (afektif).

Kurikulum adalah perangkat mata pelajaran dan program pendidikan yang diberikan oleh suatu lembaga penyelenggara pendidikan yang berisi rancangan pembelajaran yang akan diberikan kepada peserta pelajaran dalam suatu periode jenjang pendidikan. Dalam kurikulum terbaru mata pembelajaran penjas terdapat 19 minggu efektif dalam pembelajaran penjas dimana terdapat 4 minggu atau 4 kali pembelajaran untuk masing-masing permainan. Salah satunya permainan bola kecil yang di dalamnya terdapat permainan *softball*, bulutangkis, dan tenis meja. Dimana sarana prasarana di sekolah yang terkadang kurang lengkap. Seperti raket bulutangkis yang tidak mungkin menyediakan untuk semua siswa atau *softball* yang memerlukan stik dan *glove* untuk memainkannya. Permainan tradisional bisa menjadi alternatif dalam tidak lengkapnya sarana prasana di sekolah. Seperti kasti atau enggrang dan bakiak yang bisa dibuat atau dibeli dengan mudah.

SMK N 6 Semarang merupakan sekolah penjurusan yang banyak diminati. Jurusan yang ada di SMK N 6 Semarang adalah perhotelan, kuliner, busana, dan kecantikan. Khusus

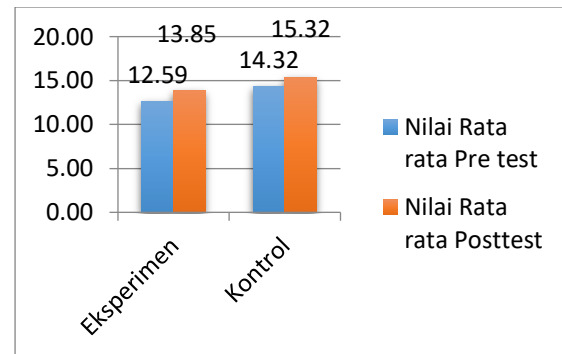
jurusan perhotelan pihak sekolah menekankan siswa harus memiliki kemampuan fisik dan juga keaktifan yang lebih karena banyaknya pembelajaran praktek dari pada teori. Dalam prinsip penjas siswa diwajibkan untuk bergerak saat mengikuti mata pembelajaran jasmani di sekolah, tapi pada kenyataannya banyak siswa-siswi yang malas dalam bergerak dan memilih untuk duduk serta bermain sendiri, sehingga saat pembelajaran penjas berlangsung siswa tidak terlalu aktif dalam bergerak. Selain sarana dan prasarana untuk pembelajaran penjas di sekolah kurang memadai, seperti belum adanya peralatan softball, tenis meja ataupun lapangan yang tidak luas, permainan tradisional bisa menjadi salah satu alternatif dalam menggantikan permainan yang belum memadai sarana dan prasarananya di sekolah.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini adalah *Randomized control grup pretest-posttest design* Sugiyono (2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI perhotelan SMK N 6 Semarang sebanyak 4 kelas dengan jumlah 132 siswa. Sedangkan sampel dari penelitian ini adalah 2 kelas yaitu, kelas eksperimen XI perhotelan 2 dengan 34 siswa dan kelas kontrol XI perhotelan 1 dengan jumlah 33 jadi jumlah sampel sebanyak 67 siswa. Dengan teknik pengambilan *cluster sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterangan peningkatan kemampuan keaktifan gerak siswa untuk kelompok eksperimen sebesar 10,0% dan peningkatan keaktifan gerak siswa pada kelompok kontrol sebesar 7,0%. Untuk lebih jelasnya berikut di sajikan gambar peningkatan keaktifan gerak siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Gambar 1. Keaktifan Gerak Siswa

Siswa mengakui melalui permainan tradisional dapat lebih mudah memahami serta mengetahui aturan dan cara bermain dengan baik. Meskipun ada banyak permainan tradisional contohnya seperti gopak sodor, bebentengan, gantrik, kasti dan lain-lain tetapi siswa dapat mengerti dan memainkan dengan cepat permainan tersebut. Meskipun setiap daerah mempunyai nama yang berbeda setiap jenis permainannya seperti gopak sodor ada yang menyebutnya galasin ada juga yang menyebutnya hadang-hadangan tetapi yang jelas permainan tersebut berasal dari Indonesia.

Hasil uji t menunjukkan keaktifan gerak Siswa yang diberi pembelajaran permainan tradisional hasilnya lebih baik dari yang tidak di berinya permainan tradisional. Dimana siswa yang diberi permainan tradisional lebih bisa mengenal dan memahami cara aturan dalam bermain. Siswa juga merasa senang dengan permainan tradisional dalam pembelajaran, dimana biasanya Siswa lebih banyak diam dan duduk asik berbicara sendiri dan sibuk bermain sendiri saat pembelajaran. Permainan tradisional juga dapat menjadi salah satu alternatif pengganti salah satu materi pembelajaran dikarenakan kurangnya sarana prasarana yang ada di sekolah. Selain mudah dan gampang cara memainkannya, permainan tradisional juga banyak jenisnya yang dapat dimainkan seperti gopak sodro, boy-boyan, bebentengan dan lain-lain.

Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Hudya (2014) menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan penerapan permainan tradisional terhadap kelincahan siswa di SD Negeri Cigondewah 3.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Waidah (2015) yang menyimpulkan bahwa

aktivitas pemanasan menggunakan permainan tradisional tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa, sedangkan aktivitas pembelajaran inti menggunakan permainan tradisional berpengaruh besar terhadap kebugaran jasmani siswa.

Dan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2013) menyimpulkan Pada penelitian skala besar didapat rata-rata skor analisis produk oleh ahli total penilaian 85% dengan kategori "Baik" dengan aspek afektif 93%, aspek kognitif 80% dan aspek psikomotor 83%. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan model permainan gobak sodor pada pembelajaran permainan tradisional dapat digunakan dalam mata pelajaran penjasorkes dan dapat dijadikan alternatif model pembelajaran penjasorkes dan guru penjas hendaknya lebih kreatif dan inovatif sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Dari beberapa hasil penelitian yang serupa maka permainan tradisional dapat menjadi salah satu alternatif untuk menggantikan beberapa permainan yang mempunyai kekurangan sarana dan prasarana di sekolah. Selain bisa menjadi alternatif untuk menggantikan salah satu permainan di sekolah permainan tradisional juga dapat meningkatkan keaktifan gerak siswa dimana kebanyakan siswa di saat pembelajaran lebih senang untuk duduk, berbicara sendiri atau tidak fokusnya dalam pembelajaran sehingga siswa tidak fokus dalam pembelajaran dan bergerak saat pembelajaran penjas.

Selain bisa menjadikan alternatif pembelajaran penjas permainan tradisional juga bisa menjadi motivasi bagi siswa saat pembelajaran penjas, dimana siswa bisa mengetahui permainan tradisi yang diturunkan atau dimainkan sejak nenek moyang di Indonesia. Permainan tradisional juga bisa menjadikan gerak motorik anak jauh lebih baik dibandingkan sebelumnya. Dimana saat bermain permainan tradisional siswa melakukan gerakan refleksi, gerakan terprogram dan banyak gerakan lainnya.

Widiyatmoko, (2017) menyatakan bahwa guru penjas di era sekarang, harus mampu menerapkan berbagai inovasi untuk lebih menjamin kesesuaian antara kurikulum sebagai

dokumen dan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah, dan permainan tradisional menjadi satu yang cukup baik untuk diterapkan karena merupakan permainan yang kaya akan manfaat, bisa menjadi alternatif pengganti permainan lain, juga bisa meningkatkan motivasi gerak siswa. Selain itu dengan menerapkan permainan tradisional, juga bisa menjadi cara agar budaya asli Indonesia tetap terjaga.

SIMPULAN

Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran penjas efektif untuk meningkatkan keaktifan gerak siswa dan dapat dijadikan sebagai alternatif materi dalam pembelajaran penjas

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, W. (2013). "Model permainan tradisional gobak sodor bola pembelajaran penjasorkes siswa kelas V sekolah dasar". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 2 (3) 2556-6773.
- Hudya. P. (2014) *pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap tingkat partisipasi belajar dan kelincahan siswa*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lestari. S. (2016). *Pengaruh pemanasan permainan tradisional terhadap denyut nadi dan keaktifan gerak siswa*. Skripsi. Bandaung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nissa. A. (2017). *Pengaruh permainan tradisional terhadap gerak dasar lari jarak pendek (sprint)*. Skripsi. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono (2013). *cara mudah menyusun: skripsi, tesis, dan disertasi*. Bandung. Alfabeta, cv.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi pengajaran dalam penjas*. Bandung: CV Bintang Warli

Arkita, 2009.

Wahidah, S. (2015). *Pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Soerang*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Widiyatmoko, F. A., & Hudah, M. (2017). Evaluasi Implementasi Pendidikan Nilai Dalam Pembelajaran Penjas. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(2).

Widiyatmoko, F. A. (2017). Strategi Implementasi Nilai Pendidikan Dalam Pembelajaran Penjas Ditinjau Dari Perspektif LPTK. *Jendela Olahraga*, 2(2), 29–34.