



## PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Gatot Margisal Utomo<sup>1</sup>, Harwanto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

<sup>2</sup> Pascasarjana UNIPA Surabaya<sup>2</sup>

E-mail: gatotmargisalutomo@unipasby.ac.id<sup>1</sup> harwanto@unipasby.ac.id<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1153>

### ABSTRAK

Tingkat kebugaran mahasiswa perlu mendapat perhatian, mengingat akan padatannya jadwal perkuliahan. Untuk menjaga kebugaran diperlukan alternatif aktifitas fisik, yaitu salah satunya dengan menggunakan permainan tradisional. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani dengan menerapkan permainan tradisional pada mahasiswa Penjas Angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Adapun jenis dan pendekatan penelitian yang digunakan kali ini yaitu penelitian kuantitatif karena data berupa nominal angka yang didapatkan dari hasil *pretest* dan *posttest*, dimana alat ukur yang akan diberikan kepada sampel yaitu dengan memberikan tes TKJI yang terdiri dari tes lari 60 meter, *push-up* dan *sit-up* 1 menit, dan lari sejauh 2400 meter. Dari hasil akhir yang didapatkan nilai *paired sample test nya* sebesar  $0.12 < 0.05$  sehingga ada pengaruh penerapan permainan tradisional dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Jadi kesimpulan dari hasil penelitian yaitu, permainan tradisional dapat digunakan sebagai salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Kata Kunci: *Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani*

### PENDAHULUAN

Dalam menuju zaman yang modern kita jangan sampai meninggalkan warisan atau peninggalan nenek moyang kita, itu dapat dilihat dari bentuk permainan tradisional yang hampir punah dan tidak diajarkan lagi oleh anak cucu kita pada zaman yang modern ini. Pada zaman dahulu permainan tradisional dibuat sebagai ciri khas kota atau daerah, karena setiap daerah bentuk-bentuk permainan tradisionalnya berbeda, tujuan adanya permainan tradisional yaitu untuk menciptakan rasa kerjasama yang baik, rasa percaya diri yang optimal, dan juga untuk menciptakan tingkat kebugaran jasmani (Kusumawati, 2017).

Dalam model pembelajaran pendidikan jasmani kegiatan yang dilakukan harus bersifar PJOK tematik yang tujuannya agar semua siswa yang melakukan kegiatan tersebut menjadi senang dan gembira,

sehingga siswa akan senang melakukan kegiatan olahraga dengan baik (Muhyi, 2008). Biasanya siswa lebih menyukai model pembelajaran jasmani yang berupa permainan, karena bisa dilaksanakan bersama-sama, salah satu bentuk permainan yang bisa dilaksanakan bersama-sama adalah permainan gobak sodor bervariasi. Permainan yang dapat dipraktikkan oleh semua jenis kalangan, baik itu kalangan remaja atau dewasa dan juga dapat dijadikan bahan pembelajaran di tingkat SMP, SMA, bahkan tingkat perguruan tinggi, permainan tradisional ini sampai saat ini berkembang dan sering dilakukan, macam-macam permainan tradisional selain gobak sodor yang masih berkembang sampai saat ini adalah jenis permainan boy-boy an, gebuk bantal, engklek, patil lele, dan lain sebagainya (Kusumawati, 2017). Permainan gobak sodor merupakan permainan yang bertujuan untuk



menciptakan kerja sama antar tim dimana permainan ini dilakukan oleh 2 tim dan masing-masing tim ada 5 pemain, setiap pemain mempunyai peran masing-masing sesuai posisi yang ditempati, permainan ini dilakukan selama kurang lebih 15 menit (Montolalu, 2007).

Gobak sodor permainan tradisional yang terdiri dari 2 grup, yaitu grup jaga dan grup penyerang. Setiap pemain di grup jaga bertugas untuk berjaga dengan cara membuat penjagaan berlapis kebelakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan. Satu pemain lagi bertugas digaris tengah yang bergerak tegak lurus dari penjagaan lainnya (Setiawan & Triyanto, 2014). Lapangan permainan gobak sodor ini untuk posisi garis jaga biasanya di tandai dengan menggunakan kapur yang bertujuan agar selama permainan berlangsung salah satu kaki tim penjaga posisinya harus tetap di atas garis jaga. Agar kita bisa bermain gobak sodor dengan baik maka kita harus sering melakukan suatu proses latihan. Kerena dengan kita melakukan terus menerus maka peningkatan kita terutama dalam permainan gobak sodor akan lebih meningkat.

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya merupakan Universitas yang semua kegiatan belajar mengajarnya dilakukan untuk mengembangkan seluruh aspek positif dalam diri anak didik, berdasarkan hasil observasi yang sudah saya lakukan kurang lebih 3 minggu bahwa kebugaran jasmani mahasiswa Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya kurang maksimal, itu dapat dilihat ketika siswa melaksanakan mata kuliah Atletik Lanjut yang dilakukan setiap hari senin dan selasa jam 06.30, hampir setiap 15 menit melakukan aktifitas olahraga yang diberikan oleh dosennya kebugaran siswa menurun itu dapat dilihat banyak mahasiswa angkatan 2019 merasakan lelah dan capek. Penyebab keadaan tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor salah satunya pemberian bentuk latihan jasmani yang kurang bervariasi dan sebagian besar materi yang diberikan tersebut bersifat konvensional (Prastyana & Putra, 2017). Tanpa memberikan bentuk program latihan, yang dimaksud latihan bersifat konvensional yaitu tanpa memberikan bentuk latihan jadi

setelah melakukan pemanasan (*strecing*) langsung memulai materi inti (Sukadianto, 2011). Dalam penelitian ini peneliti ingin memberikan bentuk latihan permainan tradisional gobak sodor bervariasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada mahasiswa Penjas angkatan 2019 kampus semangat pagi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Dari latar belakang diatas penulis ingin memberikan bentuk permainan tradisional gobak sodor bervariasi kepada mahasiswa Penjas angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, sehingga tema dalam penelitian kali ini yaitu: "Penerapan Permainan Tradisional Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya".

## METODE

Bentuk kegiatan penelitian dalam penelitian kali ini yaitu kuantitatif karena data pengolahannya berupa nominal angka dan adanya pemberian perlakuan yang akan diberikan pada kelompok. Dalam hal ini yang akan diteliti adalah terkait penerapan permainan tradisional dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada mahasiswa Penjas angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, dengan desain penelitian dengan melakukan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posstest*). Untuk rancangan dalam penelitian ini dapat dilihat dibawah ini:

$$\begin{array}{ccccccc} T_1 & \rightarrow & X & \rightarrow & T_2 \\ T_1 & \rightarrow & \sim & \rightarrow & T_2 \end{array}$$

Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

T<sub>1</sub> = *pretest*

T<sub>2</sub> = *posstest*

X = permainan gobak sodor bervariasi

~ = kontrol

(Maksum, 2012)

## Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai jumlah keseluruhan dari subjek yang akan dijadikan bahan penelitian dalam mengambil data dalam proses penelitian yang akan



dijadikan bahan penelitian dan kemudian untuk dijadikan bahan kesimpulan dalam proses penelitian (Sugiono, 2011). Dalam penelitian ini, populasi sebanyak 37 mahasiswa laki-laki dengan kisaran usia 19-20 tahun.

### Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, jadi sampel merupakan suatu perwakilan dari populasi yang berjumlah 37 mahasiswa, tetapi subjek yang akan dijadikan bahan penelitian ini berjumlah 20 mahasiswa, rumus yang dilakukan oleh peneliti dalam menentukan jumlah sampel yaitu dengan menggunakan teknik acak. Proses pengambilan data dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan *pretest* kepada semua sampel, untuk kelompok eksperimen 1 diberikan perlakuan (*treatment*) permainan tradisional gobak sodor bervariasi, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (*treatment*). Setelah diberikan *treatment* selama 2 bulan, maka dilakukan *posttest* yang tujuannya untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan selama 2 bulan itu terdapat peningkatan terhadap kelompok eksperimen. Frekuensi latihan 3 kali dalam tiap minggunya. Jumlah tersebut menyesuaikan teori bahwa dalam meningkatkan kebugaran memerlukan waktu latihan 3-5 kali per minggu (Irianto, 2002).

### Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu dengan melakukan tes, tujuan diberikan instrumen dalam penelitian ini yaitu untuk mendapatkan data dan untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa Penjas angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya setelah diberikan permainan tradisional gobak sodor bervariasi selama 1 bulan. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta sampel adalah dengan menggunakan tes TKJI dari (Nurhasan, 2013). Melakukan tes TKJI yang meliputi: tes lari 60 meter, sit-up dan push-up selama 1 menit, dan lari 2400 meter.

### Teknik Analisis Data

Untuk hasil penelitian saya ini hasil pengolahan data menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Program For Social Science*) 21.0.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui hasil penelitian dalam penelitian ini analisis yang dipakai dalam penelitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan Paired sampel T test (Uji Beda) (Suharsimi, 2006). Sebelum dilakukan Uji beda Paired sampel T test, dilakukan uji persyaratan data meliputi uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji T.

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Tes awal	20	2	4	3.60	.724
Tes akhir	20	3	5	4.65	.649
Tes awal	20	2	4	3.30	.652
Test akhir	20	2	4	2.65	.674
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan tabel hasil analisis statistik, diketahui skor rata-rata kelompok eksperimen pada tes awal 3,60, dengan nilai standar deviasi sebesar 0,764. Sedangkan kelompok kontrol pada tes awal nilai rata-rata yaitu 3,30, dengan standar deviasi sebesar 0,652. Sedangkan rata-rata nilai tes akhir

pada kelompok eksperimen sebesar 4,65 dan kelompok kontrol 2,65.

Sebelum melakukan uji hipotesis dilakukan uji persyaratan data, yaitu uji normalitas dan homogenitas.



Tabel 2. Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tes TKJL Based on Mean	.247	1	18	.192

Hasil uji homogenitas diperoleh hasil bahwa nilai Signifikansi sebesar 0,192 lebih besar 0,05. Berdasarkan uji homogenitas maka dapat dikatakan bahwa data normal dan dapat dilanjutkan ke uji berikutnya.

Setelah dilakukan uji homogenitas, selanjutnya dilakukan uji normalitas data. Berikut tabel hasil uji normalitas data.

Tabel 3. Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk	
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Pre Test Eksperimen	.423	20	.237	.824	20
Post Tes Eksperimen	.362	20	.183	.872	20
Pre Test Kontrol	.392	20	.107	.813	20
Post Test Kontrol	.347	20	.094	.826	20

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas diperoleh hasil bahwa nilai Sig.secaea keseluruhan lebih

besar dari 0,05. Maka dengan begitu, seluruh data didalam penelitian ini dikatakan normal.

Tabel 4. Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Eksperimen - Post Test Eksperimen	-.983	.724	.371	-1.674	-.638	6.217	9	.012
Pair 2	Pre Test Kontrol - Post Test Kontrol	.352	.592	.209	-.164	.549	2.732	9	.214

Berdasarkan hasil uji *paired sampel test* menunjukkan nilai *sig (2-tailed)* 0.12 < 0.05 untuk kelompok eksperimen. Sedangkan untuk kelompok kontrol *sig (2-tailed)* 0.214 > 0.05.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang sudah didapatkan hasil yang meningkat pada *pretest* dan *posttest* terhadap pengaruh penerapan permainan tradisional dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Hasil

tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut: Ditemukan hasil *paired sampel test* untuk nilai *sig (2-tailed)* 0.12 < 0.05.

Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak bervariasi berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Sehingga metode permainan tradisional ini bisa dijadikan referensi atau acuan para guru PJOK atau para Pelatih



untuk dijadikan sebagai program latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian yang telah dilakukan, sejalan dengan hasil penemuan pada penelitian sebelumnya. Penelitian yang sama dalam hal peningkatan kebugaran jasmani dilakukan oleh Mashuri (2018). Berdasarkan temuan tersebut menggambarkan bahwa Setelah mendapatkan perlakuan meningkat sebesar 31,81 atau sebesar 35,32% digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional gobak sodor siswa kelas V SDN Pulo Lor 4 Jombang, Kec. Jombang. Kab . Jombang. Selanjutnya, penelitian juga sepemahaman dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Permadi (2018). Dalam penelitiannya, terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional gobak sodor siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sendang Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung. Berdasarkan hasil penelitian maka, melalui permainan tradisional gobak sodor dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan kebugaran. Mengingat akan pentingnya kebugaran untuk menunjang aktifitas mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan.

Selain bisa menjadikan alternatif pembelajaran penjas permainan tradisional gobak sodor, juga bisa menjadi motivasi bagi mahasiswa dan di tingkat sekolah. Permainan tradisional gobak sodor juga bisa menjadikan gerak motorik jauh lebih baik dibandingkan sebelumnya. Dimana saat bermain permainan tradisional siswa melakukan gerakan refleks, gerakan terprogram dan banyak gerakan lainnya.

Selanjutnya dalam pembelajaran penjas di era sekarang, harus 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 (Widiyatmoko & Hudah, 2017).

Penting untuk selalu menampilkan jenis-jenis permainan yang memantik semangat atau motivasi mahasiswa atau siswa dalam usaha peningkatan kebugaran. Terbukti bahwa siswa yang aktif ternyata level kebugaran, rasa percaya diri dan orientasi hidup lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif (Purba et al., 2020). Hal itu menunjukkan bahwa, penting bagi kita untuk memberikan alternatif-alternatif lain dalam rangka meningkatkan kebugaran generasi muda sebagai penerus. Mengingat bahwa kebugaran sebagai aspek utama dalam kesehatan dan sebagai kebutuhan dasar manusia.

Sejalan dengan hal itu, Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga semakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada indeks pembangunan olahraga (SDI) (Prasetyo, 2013). Peran olahraga dalam mendukung terciptanya sumberdaya manusia yang memiliki kualitas fisik yang baik sudah tidak diragukan lagi. Selain bermanfaat untuk jasmani, olahraga juga berperan dalam pengembangan karakter bangsa.

Selanjutnya, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan permainan tradisional tentu terdapat beberapa kekurangan yang menjadi catatan peneliti. Mengingat gobak sodor adalah permainan tradisional maka perlu untuk dilakukan modifikasi sehingga mahasiswa tidak bosan dan lebih bervariasi. Selain itu, perlu juga dilakukan modifikasi terhadap peraturan permainan sehingga pemain yang sedang jaga di urutan paling belakang tidak begitu lama menunggu, dan terkesan pasif.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis statistika pada bab IV yang dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS 21.0 didapatkan hasil *paired sampel test* untuk nilai





siq (2-tailed)  $0.12 < 0.05$ , maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hasil pengaruh penerapan permainan tradisional dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Penerapan permainan tradisional memiliki pengaruh yang baik terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah mendukung dalam pelaksanaan penelitian ini, dan tidak lupa untuk semua yang telah terlibat dalam proses penelitian dari awal hingga akhir.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kusumawati, O. (2017). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah*. 4(2).
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mashuri, A. (2018). PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAPPENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VSDN PULO LOR 4 JOMBANG(Study Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri2018 Putra). *Simki-Techsain*, 2(4).
- Montolalu, B. E. F. (2007). *Bermain dan Permainan anak*. Universitas Terbuka.
- Muhyi, M. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Sila t*. PT Gramedia Widi asaran a Indonesia.
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Permadi, L. S. (2018). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2017/2018. *Simki-Techsain V*, 2(5).
- Prasetyo, Y. (2013). KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL. *MEDIKORA*, 11(2), 219–228.
- Prastyana, B. R., & Putra, I. B. (2017). Efektivitas Latihan Bodyweight Training Dengan Metode Tabata Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Tahun 2016-2017 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(2).
- Purba, J., Widowati, A., & Daya, W. J. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan Sirkuit dan Olahraga Aerobik. *Jurnal Ilmu Keolahragaa*, 3(1).
- Setiawan, I., & Triyanto, H. (2014). Pengembangan Permainan Tradisional Gobak Sodor Bola dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa SD. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaaan Indonesia*, 4(1).
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Afabeta.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik* (VI). PT Rineka Cipta.
- Sukadianto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Widiyatmoko, F., & Hudah, M. (2017). Evaluasi Implementasi Pendidikan Nilai Dalam Pembelajaran Penjas. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(2).