

TINGKAT KETERAMPILAN GERAK DASAR DENGAN PERMAINAN TRADISIONAL BALI

By Wawan Setiawan

TINGKAT KETERAMPILAN GERAK DASAR DENGAN PERMAINAN TRADISIONAL BALI

Wawan Setiawan¹, Danang Ari Santoso²

^{1,2}Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas PGRI Banyuwangi

¹wawan11setiawan11@gmail.com, ²danangarisantoso@gmail.com

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis tentang: (1) pengaruh dari permainan tradisional Bali terhadap keterampilan gerak dasar, dan (2) perbedaan pengaruh permainan tradisional Bali terhadap keterampilan gerak dasar. (3) saran penelitian ini adalah siswa putra Kelas V SD N 1 Melaya, Jembrana Bali dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Rancangan penelitian ini menggunakan *matching only design*, dan analisis data menggunakan *Anova*. Hasil penelitian sebagai berikut : (1) permainan juru pencar berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sebesar 2,0000 dan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0,000, Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak karena nilai Sig. $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$., (2) permainan megoak-goakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar, sebesar 1,91667 dan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0,000, Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak karena nilai Sig. $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$. (3) terdapat perbedaan pengaruh antara permainan juru pencar dan megoak-goakan terhadap keterampilan gerak dasar, sebesar 6,694 dengan nilai sig 0,004 . Disimpulkan bahwa permainan juru pencar dan megoak-goak¹⁶ berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar.

Kata Kunci: Permainan Juru Pencar, Permainan Megoak-goakan, Keterampilan Gerak Dasar.

10

Abstract. The purpose of this study is to analyze about: (1) the effects of traditional Balinese game against basic movement skills, (2) differences effects of traditional Balinese game against basic movement skills, and (3) differences effects of traditional Balinese game against the basic movement skills. The targets of this research is the 2 on of Class V student SD N 1 Melaya, Jembrana Bali with a total sample of 36 people. This type of research used in this research is quantitative with a quasi-experimental methods. The design of this research use only matching design, and data analysis using ANOVA.. Results of the study as follows: (1) game juru pencar significant effect⁶ on improvement of basic motor skills amounting to 2.0000 and see the Sig. (2-tailed) 0,000, So it can be concluded that H_0 is rejected because of the value of Sig. $0,000 < \text{value } \alpha = 0.05$ (2) game megoak-goakan significant effect on improvement of physical fitness⁶ and the increase in basic motor skills, equal to 1,91667 and see the Sig. (2-tailed) 0,000, ¹³ it can be concluded that H_0 is rejected because of the value of Sig. $0,000 < \text{value } \alpha = 0.05$. and (3) there is a difference between the effects of scatter and megoak interpreter game-goakan the basic motor skills amounting to 6.694 with a sig value of 0.004. It was concluded that the scatter interpreter and go-go game had a significant effect on improving physical fitness and basic motion skills.

Keywords: Game Juru Pencar, Game Megoak-Goakan, Basic Movement Skills.

PENDAHULUAN

Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat (Bastik, C, 2012). Penerapan pendidikan jasmani merupakan suatu program untuk mengembangkan aktifitas gerak fisik, maka pendidikan jasmani yang diberikan perlu memenuhi syarat untuk kebugaran fisik anak, motorik kognitif dan sosial-emosional gerak dasar (Sriwati, 2013)

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah mengembangkan kondisi fisik, mental dan integrasi soal dan membentuk pribadi yang mandiri (Rosdiani, 2012). Tujuan tersebut sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani di sekolah. Keterampilan gerak dasar dan kebugaran siswa dapat ditingkatkan melalui berbagai olahraga dan permainan (Siswanto, 2011). Semua olahraga dapat meningkatkan kemampuan gerak dan kebugaran dari siswa tergantung dengan intensitas dari gerakan yang dilakukan (Darmanto, 2015). Salah satu untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar adalah dengan permainan tradisional.

Permainan tradisional harus dikembalikan posisinya sebagai permainan anak Indonesia (Haerani, 2013). Diantaranya permainan tradisional Bali, permainan megoak-goakan dan juru pencar sangat cocok dimainkan pada anak-anak,

karena permainan tersebut mempunyai nilai kerjasama tim, dan dalam permainannya seluruh peserta sepanjang permainan selalu bergerak yang diharapkan dapat bermanfaat terhadap keterampilan gerak dasar dari siswa SD N 1 Melaya.

8

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *deskriptif kuantitatif*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian praeksperimen. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Pada penelitian ini subjek yang diteliti ada 3 kelompok, kelompok 1 adalah kelompok kontrol yang berjumlah 12 siswa putera dan kelompok 2 adalah kelompok permainan megoak-goakan yang berjumlah 12 orang siswa putera dan kelompok 3 adalah kelompok permainan juru pencar yang berjumlah 12 orang siswa putera.

Treatment masing-masing kelompok diberikan selama 24 kali pertemuan. Sebelum diberikan treatment masing-masing kelompok diberikan pretest dan post test setelah treatment berakhir. Siswa di data keterampilan gerak dasarnya sebelum diberikan perlakuan. Hasil yang diperoleh dari skor keterampilan gerak dasar dengan menggunakan tes berjalan, kecepatan, kelincahan, melompat dan meloncat (Zuvela, 2011: 56). Tes ini

merupakan suatu rangkaian tes jadi dalam pelaksanaannya tidak boleh terputus namun berkelanjutan dalam suatu rangkaian tes (*battery test*). Siswa di data keterampilan gerak dasarnya sebelum diberikan perlakuan. Hasil yang diperoleh dari skor kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen tes kesegeran jasmani Indonesia (TKJI) dan keterampilan gerak dasar dengan menggunakan tes berjalan, kecepatan, kelincahan, melompat dan meloncat. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes jadi dalam pelaksanaannya tidak boleh terputus namun berkelanjutan dalam suatu rangkaian tes (*battery test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan uji beda rerata sampel berpasangan menggunakan uji-t *paired t-test* sebagai berikut:

Keterampilan Gerak Dasar	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kelompok I Permainan Juru Pencar	2,00	0,000	0,000<0,05 (Signifikan)
Kelompok II Permainan Megoak-goakan	1,92	0,000	0,000<0,05 (Signifikan)
Kelompok III Kelompok Kontrol	1,67	0,000	0,000<0,05 (Signifikan)

1) Kelompok I (permainan juru pencar)

Hasil perhitungan uji-t *paired t-test* pada pemberian perlakuan permainan juru pencar dengan nilai rata-rata kenaikan hasil keterampilan gerak dasar sebelum dan sesudah mendapatkan permainan juru pencar sebesar 2,0000 dan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0,000, Maka dapat

disimpulkan bahwa H_0 ditolak karena nilai Sig. $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar sebelum dan sesudah diberikan permainan juru pencar adalah berbeda. Dengan kata lain bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan juru pencar terhadap keterampilan gerak dasar pada siswa putera kelas V SD N 1 Melaya. Dimana faktor kecepatan dan kelincahan tersebut berpengaruh terhadap keterampilan gerak dasar seseorang (Kardiawan:2012).

Dalam permainan tradisional juru pencar anak akan berlari, melompat, meloncat, mengangkat, mendorong dan menarik. Sama halnya dengan permainan juru pencar, yang lebih mengandalkan kelincahan. Kegiatan tersebut tanpa disadarinya akan mempengaruhi otot-otot mereka menjadi lebih kuat. Anak yang bermain secara terus menerus dalam waktu yang lama merupakan kesempatan yang baik untuk peningkatan daya tahan otot setempat, yaitu otot yang dilatih terkait dengan permainan tersebut. Hal ini disebabkan oleh karakteristik pelatihan olahraga tradisional Bali yang lebih dominan melibatkan komponen-komponen kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam permainan olahraga tradisional Bali adalah kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan otot lengan, kelentukan dan keseimbangan

(Kardiawan, 2012).

2) Kelompok II (meogoak-goakan).

Hasil perhitungan uji-t paired t-test pada pemberian perlakuan permainan megoak-goakan dengan nilai rata-rata keanikan hasil keterampilan gerak dasar sebelum dan sesudah mendapatkan permainan megoak-goakan sebesar 1,91667 dan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0,000, Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak karena nilai Sig. $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar sebelum dan sesudah diberikan permainan megoak-goakan adalah berbeda. Dengan kata lain bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan megoak-goakan terhadap keterampilan gerak dasar pada siswa putra kelas V SD N 1 Melaya. Hal ini juga dikuatkan oleh hasil penelitian Kardiawan (2012) bahwa permainan tradisional Bali dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara siswa yang diberikan perlakuan pelatihan olahraga tradisional Bali, model senam aktivitas, dan kontrol. Pelatihan olahraga tradisional Bali memberikan pengaruh yang lebih baik daripada model senam aktivitas dan kontrol. Permainan megoak-goakan jika dilakukan secara serius dalam waktu yang rutin dan berkesinambungan

akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar seseorang. Keterampilan gerak dasar ini membawahi semua keterampilan gerak seseorang, jika seseorang melakukan secara sungguh-sungguh maka kemungkinan besar akan sukses dalam setiap latihan atau gerak yang dipraktikkan (Siswanto, 2014),.

3) Kelompok III (Kelompok Kontrol)

Hasil perhitungan uji-t paired t-test pada pemberian perlakuan control dengan nilai rata-rata kenaikan hasil keterampilan gerak dasar sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan kontrol sebesar 0,66667 dan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0,000, Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak karena nilai Sig. $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kontrol adalah berbeda. Dengan kata lain bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan control terhadap keterampilan gerak dasar pada siswa putra kelas V SD N 1 Melaya.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Mengacu kepada hasil analisis data, pembahasan hasil penelitian, dan diskusi hasil penelitian, dengan ini dapat diperinci beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut sesuai dengan rumusan

masalah :

- 1) Permainan tradisional Bali juru pencar dan megoak-goakan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar.
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh antara permainan tradisional Bali juru pencar dengan permainan megoak-goakan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar.
- 3) Dari permainan tradisional Bali yang diberikan, permainan juru pencar yang paling signifikan memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar.

2. Saran

Guru Sekolah Dasar sebaiknya menerapkan permainan tradisional Bali juru pencar kepada siswanya karena telah terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan gerak dasar siswa.

TINGKAT KETERAMPILAN GERAK DASAR DENGAN PERMAINAN TRADISIONAL BALI

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	id.scribd.com Internet	30 words — 2%
2	ejournal.mandalanursa.org Internet	30 words — 2%
3	www.neliti.com Internet	27 words — 2%
4	Panji Sekar Pambudi, Joni Pramudana. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2016 Crossref	23 words — 1%
5	www.coursehero.com Internet	18 words — 1%
6	karyailmiah.unisba.ac.id Internet	18 words — 1%
7	jurnal.unma.ac.id Internet	14 words — 1%
8	Rahman Diputra. "Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed)", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2015 Crossref	13 words — 1%
9	Taka Mehi, Yoga Yuniadi, Nur Haryono. "Trimetazidine Effect on Neutrophils count in Post IKKP", Indonesian Journal of Cardiology, 2016 Crossref	12 words — 1%

10	www.jisikworld.com Internet	11 words — 1%
11	www.e-jurnal.com Internet	9 words — 1%
12	adoc.tips Internet	9 words — 1%
13	id.123dok.com Internet	9 words — 1%
14	Fadila Fadila. "Pengaruh Pemanfaatan Audio Visual Dalam Pengembangan Psikoreligius Warga Binaan Wanita di Lapas Kelas II A Curup Kabupaten Rejang Lebong", <i>Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam</i> , 2018 Crossref	8 words — < 1%
15	lib.unnes.ac.id Internet	8 words — < 1%
16	Rizki Burstiando, Moh Nurkholis. "Permainan Invasi dan Permainan Netting untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa SD Negeri Se Kecamatan Mojoroto Kota Kediri", <i>SPORTIF</i> , 2018 Crossref	6 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY OFF

EXCLUDE MATCHES OFF