

TINGKAT KETERAMPILAN GERAK DASAR DENGAN PERMAINAN TRADISIONAL BALI

Wawan Setiawan¹, Danang Ari Santoso²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,

Universitas PGRI Banyuwangi

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

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 son 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. The process of data collection was done by testing for physical fitness and basic motor skills tests during the pretest and posttest. Results of the study as follows: (1) game juru pencar significant effect on improvement of basic motor skills (2) game megoak-goakan significant effect on improvement of physical fitness and the increase in basic motor skills, and (3) there is a difference between the effects of scatter and megoak interpreter game-goakan the basic motor skills . Calculation of post hoc scatter spokesman claimed that games provide better results (effective) against physical fitness, and game-goakan megoak provide better results (effective) against the basic movement skills. Based on analysis of these data, we can conclude that the game interpreter scatter and megoak-goakan significant effect on improvement of physical fitness and basic movement skills.*

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

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis tentang: (1) pengaruh dari permainan tradisional Bali terhadap keterampilan gerak dasar, dan (2) perbedaan pengaruh permainan tradisional Bali terhadap keterampilan gerak dasar. Sasaran penelitian ini adalah siswa putera 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*. Proses pengambilan data dilakukan dengan tes keterampilan gerak dasar pada saat *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian sebagai berikut : (1) permainan juru pencar berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar, (2) permainan megoak-goakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar, (3) terdapat perbedaan pengaruh antara permainan juru pencar dan megoak-goakan terhadap keterampilan gerak dasar. Dapat disimpulkan bahwa permainan juru pencar dan megoak-goakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar.

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

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)

Hal senada juga dikemukakan oleh Rosdiani (2012) bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah mengembangkan kondisi fisik, mental dan integrasi soal dan membentuk pribadi yang mandiri. 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.

Nur (2013) berpendapat bahwa permainan tradisional harus dikembalikan posisinya sebagai permainan anak Indonesia. 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.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dan 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 *posttest* setelah *treatment* berakhir. Siswa didata 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). 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. Semua 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).

1) Kelompok II (megoak-goakan).

Hasil perhitungan uji-t paired t-test pada pemberian perlakuan permainan megoak-goakan dengan nilai rata-rata kenaikan 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.

. Permainan megoak-goakan juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar yaitu rata-rata peningkatannya sebesar 1,91667. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan megoak-goakan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar,. Hal ini juga dikuatkan oleh hasil penelitian Kardiawan (2012) bahwa permainan tradisional Bali dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Permainan

megoak-goakan jika dilakukan secara serius dalam waktu yang rutin dan berkesinambungan akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar seseorang. Sama halnya dengan pendapat Siswanto (2014), 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 dipraktekkan.

2) 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. $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$. Sehingga 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

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 megoakan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar.
2. Terdapat perbedaan pengaruh antara permainan tradisional Bali juru pencar dengan permainan megoakan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar.
3. Permainan tradisional Bali yang diberikan, permainan juru pencar yang paling signifikan memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Bastik, C. et al. (2012). Investigation of basic motor skills according to TGMD-2 test on male athletes of 10 ages group who participated to competitions in different sports branches. *Social and Behavioral Sciences*. 46: 4741 – 4745.

Darmanto, F. (2015). Perbandingan Permainan Kecil Menggunakan Alat dan Permainan Tradisional Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahraaan*

Pscasarjana Universitas Negeri Surabaya. 1: 77-90.

- Haerani, N. (2013). Membangun Karakter Anak Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, Tahun III, Nomor
- Kardiawan, H. (2012). PengaruhPelatihan Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Tesis. Surabaya: PPS Universitas Negeri Surabaya.
- Rosdiani, D. (2012). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung : Alfabeta.
- Siswanto. (2012). Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia 11-12 Tahun (Kelas V-IV SD). Tesis. Surabaya :PPS Universitas Negeri Surabaya.
- Sriwati, dkk. (2013). Pengaruh Model Pembelajaran TPS Berbantuan Media Permainan Tradisional Bali Terhadap Pemahaman Konsep Ipa Siswa Kelas IV SD Gugus IV Sawan. Skripsi. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Zuvela, F. (2011). Polygon – A New Fundamental Movement Skills Test For 8 Year Old Children : Construction And Validation. *Journal Of Sport Science and Medicine*. 10: 157-163.