

PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL TERHADAP *SELF-ESTEEM* MAHASISWA

Aziz Amrulloh¹

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Suryakencana
aziz_amrulloh@yahoo.com

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Sejarah Artikel:</i> Diterima Maret 2019 Disetujui April 2019 Dipublikasikan Juni 2019</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional terhadap <i>self-esteem</i> mahasiswa pada mata kuliah pembelajaran olahraga tradisional mahasiswa PJKR FKIP Universitas Suryakencana. Sampel penelitian ini merupakan 40 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah pendidikan rekreasi dengan teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran olahraga tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap <i>self-esteem</i> mahasiswa. Dari data diperoleh nilai rata-rata kelompok eksperimen yang berbeda dengan nilai rata-rata kelompok kontrol. Dari perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 5,251$ dan t_{tabel} pada taraf $\alpha=0,05$ dengan $dk=n_1+n_2-2 = 20+20-2=38$ menunjukkan angka 1,686. Jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, hal ini menunjukkan bahwa rata-rata gain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda atau rata-rata gain kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol..</p>

Keyword:
Olahraga Tradisional, *Self-esteem*

Abstrack

This study aims to determine the effect of traditional sports on students' self-esteem in traditional sports learning subjects of FKK University of Suryakencana PJKR students. The sample of this research was 40 students who took recreational education courses using purposive sampling technique. Based on the results of research and discussion that has been described, it can be concluded that the process of learning traditional sports has a significant influence on student self-esteem. From the data obtained the average value of the experimental group that is different from the average value of the control group. From the calculations obtained $t_{arithmetic} = 5.251$ and t_{table} at the level $\alpha = 0.05$ with $dk = n_1 + n_2 - 2 = 20 + 20 - 2 = 38$ shows the number 1.686. If $t_{arithmetic}$ is greater than t_{table} , then the null hypothesis (H_0) is rejected, this shows that the average gain of the experimental group and the control group is different or the average gain of the experimental group is better than the control group

□ Alamat korespondensi:
E-mail: Adirahadian@unsur.ac.id

e-ISSN : xxxx-xxxx (online)
p-ISSN : 2089-2341 (cetak)

PENDAHULUAN

Bermain merupakan kegiatan yang sangat akrab dengan kehidupan manusia. Permainan rakyat atau olahraga tradisional adalah sebuah nilai budaya dalam khasanah kearifan lokal masyarakat Indonesia. Seperti halnya dengan berbagai nilai-nilai budaya lainnya yang ada dalam budaya masyarakat, permainan rakyat atau yang lebih spesifik pada permainan tradisional mengalami berbagai transformasi nilai sepanjang sejarah kehidupan masyarakat pemiliknya.

Permainan rakyat atau olahraga tradisional sebagai aset budaya bangsa perlu dilestarikan. Digali dan ditumbuh kembangkan, karena selain merupakan olahraga atau permainan untuk mengisi waktu luang, juga mempunyai potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai olahraga yang bisa membantu meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya. Selain itu, olahraga ini berdampak positif pula bagi terwujudnya masyarakat yang sehat, bugar dan berkecukupan gerak. Karena didalamnya terkandung berbagai aktivitas dan gerak badaniah yang mendukung kebugaran. Pembinaan olahraga tradisional tersebut dapat dilakukan dikalangan sekolah serta dikalangan masyarakat awam pada umumnya.

Banyak mamfaat yang dapat diambil dari permainan tradisional, salah satunya alat-alat yang mudah didapat dan

memungkinkan siapapun dapat melakukan permainannya serta merangsang pelakunya untuk mengeluarkan ide kreatif. Suasana yang dibangun akan menghasilkan kebersamaan yang menyenangkan. Hal inilah yang menumbuhkan kehidupan masyarakat dalam suasana rukun. Disisi lain dari semua itu proses belajar telah tertanamkan dalam permainan tradisional, para pelaku telah belajar mematuhi aturan bermain secara fairplay. Menurut Khamdani (2010:99) “Dalam permainan tradisional terdapat suatu proses pembelajaran dalam kehidupan yang disadari sikap saling menerima dan memaafkan”.

Pertumbuhan fisik dan social-psikologis di masa kuliah pada dasarnya merupakan kelanjutan, yang dapat diartikan penyempurnaan dari proses pertumbuhan dan perkembangan sebelumnya. Di samping itu mahasiswa membutuhkan pengakuan akan kemampuannya atau kebutuhan ini disebut penghargaan diri (*self-esteem*). Mahasiswa membutuhkan penghargaan dan pengakuan bahwa mereka telah mampu berdiri sendiri, mampu melaksanakan tugas-tugas sendiri, dan dapat bertanggung jawab atas sikap dan perbuatannya. Slavin E. Robert (1994:91) menyatakan bahwa *self-esteem* adalah nilai-nilai yang ada pada diri, kemampuan dan perilaku. Berdasarkan kata *self-esteem* itu dapat dikatakan sebagai



penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri karena apa yang ada pada diri seseorang itu adalah kekuatan yang mesti dihargai dan dikembangkan.

Self-esteem rendah ini berpotensi dapat merusak psikologi. Pada dasarnya banyak cara untuk membangkitkan semangat kepribadian tersebut, diantaranya dengan kegiatan-kegiatan positif seperti olahraga, aktif di kegiatan organisasi kampus, dan lain-lain. Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap *Self-Esteem* Mahasiswa PJKR., Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah gambaran *self-esteem* mahasiswa Prodi PJKR FKIP Universitas Suryakencana?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari olahraga tradisional terhadap *self-esteem* mahasiswa?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran *self-esteem* mahasiswa Prodi PJKR FKIP Universitas Suryakencana.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari olahraga tradisional terhadap *self-esteem* mahasiswa.

1. Olahraga Tradisional

Permainan tradisional berkembang dari permainan rakyat yang timbul pada tiap-tiap etnis dan suku yang ada di Indonesia (Ajun Khamdani, 2010:89). Peranan olahraga tradisional dalam

masyarakat tidak perlu disangsikan lagi mengingat pentingnya nilai-nilai budaya. Hal tersebut telah mampu menempatkan olahraga tradisional sangat berarti dalam kehidupan bangsa Indonesia. Dalam perkembangannya olahraga tradisional ini banyak terpengaruh oleh kemajuan teknologi yang pesat. Hadikusumo (1996:161) menyatakan sebagai berikut: “Bahwa ada keterlibatan permainan tradisional dalam usaha pelestarian budaya bangsa, yaitu dapat membimbing anak ke arah kesempurnaan hidup berkebangsaan serta membentuk dasar yang kuat untuk berkonvergensi ke kesatuan kebudayaan, yang akhirnya mengarah kepada persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia”.

2. *Self-Esteem*

Istilah *self* adalah diri sendiri dan *Esteem* adalah penghargaan. Slavin E. Robert (1994:91) mengatakan bahwa *self-esteem* adalah nilai-nilai yang ada pada diri, kemampuan, dan perilaku. Berdasarkan kata *self-esteem* itu dapat dikatakan sebagai penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri karena apa yang ada pada diri seseorang itu adalah kekuatan yang mesti dihargai dan dikembangkan. Pengalaman merupakan suatu bentuk emosi, perasaan, tindakan, dan kejadian yang pernah dialami individu yang dirasakan bermakna dan meninggalkan kesan dalam hidup individu (Yusuf, 2000).

METODE PENELITIAN



Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian eksperimen dan jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi eksperiment*.

Adapun bentuk desain penelitian yang akan digunakan oleh penulis adalah sebagai berikut:

	Pre T ₁	Treatment X	Post T ₂
Eksperimen			
Kontrol	T ₁ ¹	~	T ₂ ¹

Keterangan:

T₁ = *pre-test self-esteem* yang diberikan pada kelompok eksperimen.

T₂ = *post-test self-esteem* yang diberikan pada kelompok eksperimen.

X = *treatment* yang diberikan kepada kelompok eksperimen dengan program bentengan, galasin dan kasti.

T₁¹ = *pre-test self-esteem* yang diberikan pada kelompok kontrol.

T₂¹ = *post-test self-esteem* yang diberikan pada kelompok kontrol.

~ = tidak ada perlakuan yang diberikan pada kelompok kontrol.

Metode Pengumpulan Data

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan data yang berhubungan dengan penelitian, yaitu dengan:

Angket *Self-Esteem*

Instrumen disusun berdasarkan indikator-indikator dari pengembangan komponen dari masing-masing variabel

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini penulis menyajikan data hasil penelitian terhadap 40 (20 eksperimen dan 20 kontrol) orang sampel mahasiswa PJKR FKIP Universitas Suryakencana. penelitian ini menggunakan instrumen skala pengukuran angket *self-esteem*. Melalui instrumen tersebut, peneliti mendapatkan data yang harus diolah dan dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan. Data tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik sebelum mengetahui tingkat signifikansi olahraga tradisional terhadap *self-esteem*.

Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan cara perhitungan analisis statistik, dengan maksud untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh olahraga tradisional terhadap *self-esteem* pada mahasiswa setelah mengikuti kegiatan olahraga tradisional. Adapun hasil perhitungan rata-rata *self-esteem* mahasiswa secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tes	Rata-rata (Kelompok Eksperimen)	Rata-rata (Kelompok Kontrol)
Pretes Total	138,05	134,70



(<i>self-esteem</i>)		
Postes Total (<i>self-esteem</i>)	167,00	146,50

Berikut mengenai perbedaan rata-rata, pada kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tes	Perbedaan rata-rata kelompok eksperimen	Perbedaan rata-rata kelompok kontrol
Percaya Diri	3,15	0,80
Ketenangan	3,65	1,15
Keberanian	3,00	0,85
Memahami Orang Lain	4,10	0,90
Kedewasaan Emosi	2,10	1,15
Total (<i>self-esteem</i>)	28,95	11,8

Berikut mengenai uji normalitas, pada kelompok eksperimen dan kontrol pretes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Pretes	L_0	L_{Tabel} (dk=20)	Kesimpulan
Eksperimen	0,098	0,190	Berdistribusi Normal
Kontrol	0,090	0,190	Berdistribusi Normal

Dari perhitungan uji normalitas nilai pretes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai L_0 atau selisih terbesar kelompok eksperimen sebesar 0,098, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,090. Pada L_{tabel} dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan jumlah responden $n = 20$ dk(20) menunjukkan

Data	Rata-Rata Kelompok Eksperimen	Rata-Rata Kelompok Kontrol	t_{hitung}	t_{tabel}
Pretes	138,05	134,70	0,913	1,686

nilai 0,190. Dengan kriteria pengujian, tolak hipotesis nol (H_0) jika L_0 lebih besar dari L_{tabel} . Dari perhitungan di atas, harga L_0 kelompok eksperimen dan kontrol lebih kecil dari L_{tabel} yang berarti bahwa nilai pretes *self-esteem* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

Berikut mengenai uji homogenitas, pada kelompok eksperimen dan kontrol pretes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Data	F _{hitung}	$F_{tabel} (\alpha = 0,05, dk_1=19, dk_2=19)$	Kesimpulan
Pretes	0,365	2,21	Homogen

Dari perhitungan uji homogenitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai F_{hitung} adalah 0,365 dan pada F_{tabel} dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan dk pembilang = $n-1=20-1=19$ dan dk penyebut = $n-1=20-1=19$



menunjukkan nilai 2,21. Dengan kriteria pengujian, jika F_{hitung} lebih kecil atau sama dengan F_{tabel} , maka hipotesis nol (H_0) diterima. Dari perhitungan di atas, harga F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} yang berarti bahwa data pretes antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki varians sama atau homogen.

Berikut mengenai uji perbedaa/kesamaan dua rata-rata, pada kelompok eksperimen dan kontrol pretes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Dari uji perbedaan atau kesamaan dua rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilihat dari variabel *self-esteem* pada pretes, diperoleh nilai rata-rata kelompok eksperimen yang hampir sama dengan nilai rata-rata kelompok kontrol. Dari perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 0,913$ dan t_{tabel} pada taraf $\alpha=0,05$ dengan $dk=n_1+n_2-2 = 20+20-2=38$ menunjukkan angka 1,686. Jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka hipotesis nol (H_0) diterima, hal ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setara.

Berikut mengenai uji normalitas pada kelompok eksperimen dan kontrol postes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Postes	L_0	L_{Tabel} ($dk=20$)	Kesimpulan
Eksperimen	0,149	0,190	Berdistribusi Normal
Kontrol	0,129	0,190	Berdistribusi

			Normal
--	--	--	--------

Dari perhitungan uji normalitas nilai postes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai L_0 atau selisih terbesar kelompok eksperimen sebesar 0,149, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,129. Pada L_{tabel} dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan jumlah responden $n = 20$ dk(20) menunjukkan nilai 0,190. Dengan kriteria pengujian, tolak hipotesis nol (H_0) jika L_0 lebih besar dari L_{tabel} . Dari perhitungan di atas, harga L_0 kelompok eksperimen dan kontrol lebih kecil dari L_{tabel} yang berarti bahwa nilai postes *self-esteem* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

Berikut mengenai uji homogenitas, pada kelompok eksperimen dan kontrol postes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Data	F _{hitung}	F _{tabel} ($\alpha = 0,05$, dk1=19, dk 2= 19)	Kesimpulan
Postes	1,351	2,21	Homogen

Dari perhitungan uji homogenitas nilai postes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai F_{hitung} adalah 1,351 dan pada F_{tabel} dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan dk pembilang = $n-1=20-1=19$ dan dk penyebut= $n-1=20-1-19$ menunjukkan nilai 2,21. Dengan kriteria pengujian, jika F_{hitung} lebih kecil atau sama dengan F_{tabel} , maka hipotesis nol (H_0) diterima. Dari perhitungan di



atas, harga F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} yang berarti bahwa nilai postes antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki varians sama atau homogen.

Berikut mengenai uji perbedaan/kesamaan dua rata-rata, pada kelompok eksperimen dan kontrol postes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Data	Rata-Rata Kelompok Eksperimen	Rata-Rata Kelompok Kontrol	t_{hitung}	t_{tabel}
Postes	167,00	146,50	6,245	1,686

Dari uji perbedaan atau kesamaan dua rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilihat dari variabel *self-esteem* pada pretes, diperoleh nilai rata-rata kelompok eksperimen yang berbeda dengan nilai rata-rata kelompok kontrol. Dari perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 6,245$ dan t_{tabel} pada taraf $\alpha=0,05$ dengan $dk=n_1+n_2-2 = 20+20-2=38$ menunjukkan angka 1,686. Jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka hipotesis nol (H_0) ditolak, hal ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai postes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda.

Berikut mengenai hasil analisis gain, pada kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Kelompok	Eksperimen	Kontrol
Percaya Diri	0,53	0,12
Ketenangan	0,53	0,21
Keberanian	0,51	0,10
Memahami Orang Lain	0,55	0,12
Kedewasaan Emosi	0,56	0,14
Total (<i>Self-esteem</i>)	0,63	0,37

Berikut mengenai uji normalitas gain *self-esteem*, pada kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Postes	L_0	L_{Tabel} ($dk=20$)	Kesimpulan
Eksperimen	0,124	0,190	Berdistribusi Normal
Kontrol	0,105	0,190	Berdistribusi Normal

Dari perhitungan uji normalitas gain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai L_0 atau selisih terbesar kelompok eksperimen sebesar 0,124, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,105. Pada L_{tabel} dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan jumlah responden $n = 20$ $dk(20)$ menunjukkan nilai 0,190. Dengan kriteria pengujian, tolak hipotesis nol (H_0) jika L_0 lebih besar dari L_{tabel} . Dari perhitungan di atas, harga L_0 kelompok eksperimen dan kontrol lebih kecil dari L_{tabel} yang berarti bahwa data gain *self-esteem* kelompok eksperimen



dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

Berikut mengenai uji homogenitas gain *self-esteem*, pada kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Data	F _{hitung}	F _{tabel} ($\alpha = 0,05$, dk1=19, dk 2= 19)	Kesimpulan
Gain	1,358	2,21	Homogen

Dari perhitungan uji homogenitas gain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai F_{hitung} adalah 1,358 dan pada F_{tabel} dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan dk pembilang = $n-1=20-1=19$ dan dk penyebut= $n-1=20-1-19$ menunjukkan nilai 2,21. Dengan kriteria pengujian, jika F_{hitung} lebih kecil atau sama dengan F_{tabel} , maka hipotesis nol (H_0) diterima. Dari perhitungan di atas, harga F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} yang berarti bahwa data gain antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki varians sama atau homogen.

Berikut mengenai uji perbedaan/kesamaan dua rata-rata gain *self-esteem*, pada kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel

Data	Rata-Rata Kelompok Eksperimen	Rata-Rata Kelompok Kontrol	t _{hitung}	t _{tabel}
Gain	0,63	0,37	5,25	1,68

Dari uji perbedaan atau kesamaan dua rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilihat dari variabel *self-esteem* pada gain, diperoleh nilai rata-rata kelompok eksperimen yang berbeda dengan nilai rata-rata kelompok kontrol. Dari perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 5,251$ dan t_{tabel} pada taraf $\alpha=0,05$ dengan $dk=n_1+n_2-2 = 20+20-2=38$ menunjukkan angka 1,686. Jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , maka hipotesis nol (H_0) ditolak, hal ini menunjukkan bahwa rata-rata gain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda atau rata-rata gain kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol.

Pembahasan

Berdasarkan data penelitian ini, maka dapat diuraikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Gambaran kondisi awal *self-esteem* mahasiswa Prodi PJKR FKIP Universitas Suryakencana

Gambaran kondisi awal yang dimiliki mahasiswa sampel eksperimen *self-esteem* dinilai cukup baik. Hal ini dapat terlihat dari rata-rata skor yang diperoleh dari hasil angket yaitu 138,05, dengan nilai tertinggi adalah 156 dan nilai terendah adalah 115 dari nilai total yang diharapkan adalah 200. Adapun gambaran kondisi awal *self-esteem* untuk sampel kontrol sama halnya dengan sampel eksperimen yang dinilai cukup baik. Hal ini dapat terlihat dari rata-rata skor yang diperoleh dari hasil angket yaitu



134,70, dengan nilai tertinggi adalah 156 dan nilai terendah adalah 115 dari nilai total yang diharapkan adalah 200. Kondisi ini terjadi karena mahasiswa belum mendapatkan bekal dari proses pembelajaran.

Kondisi awal *self-esteem* mahasiswa pada kedua kelompok sama-sama berada pada tingkat cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang digunakan pada kedua kelompok homogen atau dengan kata lain memiliki potensi dasar yang sama.

2. Gambaran *self-esteem* akhir mahasiswa Prodi PJKR FKIP Universitas Suryakencana

Gambaran kondisi akhir yang dimiliki mahasiswa sampel eksperimen *self-esteem* dinilai sangat baik. Hal ini dapat terlihat dari rata-rata skor yang diperoleh dari hasil angket yaitu 167, dengan nilai tertinggi adalah 182 dan nilai terendah adalah 150 dari nilai total yang diharapkan adalah 200. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran olahraga tradisional cukup efektif dalam meningkatkan *self-esteem* mahasiswa.

Adapun gambaran kondisi awal *self-esteem* untuk sampel kontrol sama halnya dengan sampel eksperimen yang dinilai cukup baik. Hal ini dapat terlihat dari rata-rata skor yang diperoleh dari hasil angket yaitu 146,50, dengan nilai tertinggi adalah 166 dan nilai terendah adalah 120 dari nilai total yang diharapkan adalah 200. Kondisi ini terjadi karena sampel tidak

diberikan perlakuan seperti kelompok eksperimen sehingga tidak terjadi peningkatan yang signifikan.

3. Pengaruh yang signifikan dari olahraga tradisional terhadap *self-esteem* mahasiswa.

Kondisi *self-esteem* pada mahasiswa sebelum proses pembelajaran baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol pada dasarnya sama. Hal ini menunjukkan bahwa potensi dasar *self-esteem* mahasiswa pada kedua kelompok sebanding. Perbedaannya hanya kelompok eksperimen diberikan proses pembelajaran olahraga tradisional dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Dengan adanya perbedaan tersebut, maka hal ini membuktikan bahwa kelompok eksperimen pada akhir penelitian setelah dilakukan proses pembelajaran olahraga tradisional memiliki peningkatan yang signifikan dari nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi awal sebelum diberikan perlakuan. Sedangkan untuk kelompok kontrol nilai rata-ratanya awal dan akhir tidak mengalami peningkatan yang signifikan.

Dari uji perbedaan atau kesamaan dua rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilihat dari variabel *self-esteem* pada gain, diperoleh nilai rata-rata kelompok eksperimen yang berbeda dengan nilai rata-rata kelompok kontrol. Dari perhitungan diperoleh t hitung = 5,251 dan t tabel pada taraf $\alpha=0,05$



dengan $dk=n_1+n_2-2 = 20+20-2=38$ menunjukkan angka 1,686. Jika t hitung lebih besar dari t tabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, hal ini menunjukkan bahwa rata-rata gain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda atau rata-rata gain kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran olahraga tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *self-esteem* mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, Aan. 2010. Pengaruh Outdoor Education Melalui Hard Games Dan Soft Games Terhadap Peningkatan Self Esteem (Penghargaan Diri) Siswa. S2 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Dwipa, Aristokrat Agung. 2015. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar. Universitas Negeri Semarang. Skripsi; Tidak Terbit.
- Hidayat, Yusuf. (2008). Pengantar Psikologi Olahraga. Bandung : FPOK UPI Bandung
- Khamdani, Ajun. 2010. Olahraga Tradisional Indonesia. Singkawang: PT. Maraga Borneo
- Maksum, Ali. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga.Surabaya : Unesa University Press.
- Nuryaningrum, Rahayu. 2013. Hubungan Self-Esteem dengan Pencapaian Prestasi Atlet UKM Softball UPI Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia. Skripsi; Tidak Terbit.
- Sumardiyanto. 2010. Strategi Pembinaan Olahraga Tradisional. Makalah Olahraga Tradisional. FPOK UPI Bandung.
- Susanti, Devi Primawati. 2014. Dampak Permainan Tradisional Kelompok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Siswa Tunarungu. Universitas Pendidikan Indonesia. Skripsi; Tidak Terbit
- Muhamad Syamsul Taufik, Muhamad Guntur Gaos, 2019/11/1 Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual Jurnal, Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) Jilid 3, 1 hlm. 43-54

