

**PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL SEPAK BELEG  
TERHADAP KEMAMPUAN KELINCAHAN  
ANAK USIA 7-10 TAHUN**

**Maharani Fatima Gandasari**

**Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**

**Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pamane Talino Landak**

Maharani.fg8@gmail.com

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional Sepak Beleg terhadap kemampuan kelincahan anak usia 7-10 tahun. Populasinya yaitu siswa kelas V pada tahun pelajaran 2017/2018 di SDN 10 Ngabang Kabupaten Landak, sampel yang digunakan 20 siswa. Menggunakan metode kuasi eksperimen yang dimulai dari observasi, *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*. Penelitian ini dilakukan sebanyak 8 kali *treatment* berikut *pretest* dan *posttest*. Terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada kelompok eksperimen di berikan permainan olahraga tradisioanl Sepak Beleg dan di berikan *treatment* latihan kelincahan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak di berikan permainan olahraga tradisional. Instrumen penelitian berupa lembar kerja siswa dan lembar observasi. Pengolahan dan analisis data menggunakan Statistical Product for Social Science (SPSS) Serie 17. Dalam tahapannya, uji asumsi statistik sebagai berikut : Deskripsi Data, Uji Normalitas Data, Uji Homogenitas Data, Paired Sample *T-Test*. Ditunjukkan dari kelompok eksperimen adanya peningkatan rata-rata kelincahan sesudah melakukan *post-test* pada permainan olahraga tradisional sepak beleg berdasarkan hipotesis yang telah teruji melalui uji paired sample t-test.

**Kata kunci:** *Olahraga Tradisional Sepak beleg, Kelincahan, Paired Sample T-test*

## PENDAHULUAN

Permainan merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Permainan ini berasal dari kata “main” yang artinya melakukan suatu kegiatan untuk menyenangkan hati, baik menggunakan alat, maupun tidak. Bermain sangat identik dengan kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak. Kegiatan bermain dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok. Jenis permainan, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain, bergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh para peserta.

Permainan tradisional seringkali menjadi permainan yang dimainkan oleh anak-anak jaman dulu, dan saat ini hampir terpinggirkan dan tergantikan dengan permainan modern, dengan alat yang serba modern pula. Hal ini terutama karena pesatnya perkembangan teknologi yang mendukung dan memproduksi berbagai jenis permainan anak. Perlu diketahui permainan tradisional yang memiliki faedah yang tidak sedikit dan terkadang memiliki nilai history yang terkandung didalamnya, di samping dalam melestarikan budaya sebagai karakter bangsa, juga bermanfaat baik bagi perkembangan psikologis maupun dalam meningkatkan kreativitas serta meningkatkan ketahanan fisik dan mendukung. Olahraga yang lain terutama dalam meningkatkan kemampuan kelincahan anak. Permainan tradisional merupakan kekayaan khasanah budaya lokal, yang seharusnya dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Jika dihitung mungkin terdapat lebih dari ribuan jenis permainan yang berkembang di negara kita, yang merupakan hasil pemikiran, kreativitas, prakarsa coba-coba, termasuk hasil olah budi para pendahulu kita. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Kegiatannya

dilakukan baik secara rutin maupun sekali-kali dengan maksud untuk mencari hiburan dan mengisi waktu luang setelah terlepas dari aktivitas rutin seperti bekerja mencari nafkah, sekolah, dsb. Permainan tradisional adalah suatu jenis permainan yang ada pada suatu daerah tertentu yang merujuk pada budaya daerah tertentu. Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerah tertentu dengan aturan konsep yang tradisional pada jaman dahulu. Permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial. Dengan demikian suatu kebutuhan bagi anak. Jadi bermain bagi anak mempunyai nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari termasuk dalam permainan tradisional (Semiawan, 2008:22).

Di zaman modern saat ini permainan atau game modern lebih mendominasi dibandingkan permainan olahraga tradisional hal ini menyebabkan anak menjadi apatis dan tidak peduli dengan lingkungan sehingga berpengaruh terhadap interaksi sosial anak menjadi semakin berkurang. Mereka lebih banyak dimanjakan oleh teknologi yang terus berkembang dan disediakan dengan mudahnya oleh orangtua peserta didik. Pada akhirnya pertumbuhan psikomotor peserta didik menjadi lamban dan banyak menghasilkan peserta didik yang malas berolahraga, perilaku yang individualistik terhadap teman sebayanya dan bersikap apatis terhadap lingkungan.

Perilaku gerak anak sudah muncul pada saat masih dalam kandungan ibu dan bulan pertama setelah lahir. Sebagian besar gerak yang dilakukan anak masih bersifat refleks artinya setiap gerakan dilakukan tidak secara sukarela, namun sebagai respon terhadap rangsangan tertentu. Contoh, apabila diberikan rangsangan berupa sentuhan pada telapak tangan bayi, maka

telapak tangan tersebut anak menutup. Hal ini akan terus menerus dilakukan oleh bayi apabila mendapat rangsangan yang sama. Jadi gerak refleks dilakukan secara tidak sukarela oleh bayi, namun sebagai upaya tidak sadar yang dilakukan oleh bayi.

Selain gerak refleks yang dilakukan tanpa kesadaran, ada juga gerak refleks yang dilakukan dengan sadar (postular refleks). Gerak refleks ini dianggap sebagai dasar dari gerakan-gerakan pada masa datang karena rangsangan timbul dari pusat otak. Gerak refleks postular ini diintegrasikan, dimodifikasi, dan diterapkan secara langsung ke dalam pola-pola gerakan secara sadar yang lebih kompleks (Yudha M Saputra, Badruzaman, 2009:113). Menurut UUD pasal 4 tahun 2005 Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Pada proses perkembangan gerak anak, gerak dapat dilakukan dengan bermain. Bermain merupakan suatu kebutuhan seperti halnya makan dan minum. Lutan (1991:2) dalam Wahyu Haerudin (2008) mengungkapkan bahwa "Bermain merupakan kegiatan hakiki atau kebutuhan dasar bagi manusia". Dengan bermain anak dapat mengasah kemampuan gerakannya dan dengan aktivitas tersebut anak dapat merangsang kemampuan berfikir, berimajinasi, serta dapat mempengaruhi tingkah laku dalam memecahkan masalah ketika beranjak dewasa. Sejalan dengan itu Lutan (1992:3) dalam Wahyu Haerudin (2008) menyatakan bahwa "Bermain berguna untuk merangsang perkembangan fisik dan mental anak". Permainan tradisional merupakan permainan yang berawal dari budaya masyarakat. Untuk memahaminya perlu pemahaman konsep bermain. Oleh karena itu, permainan dalam

konteks pendidikan dapat dimanfaatkan sebagai pembekalan pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kondisi sehat, kebugaran fisik, hubungan sosial, pengendalian emosi, dan moral. Salah satunya yang dapat membantu tumbuh kembang psikomotor anak adalah olahraga tradisional, karena didalam olahraga tradisional peserta didik dituntut untuk melakukan gerak tubuh, dan didalam olahraga tradisional siswa akan lebih banyak bersosialisasi pada teman sebayanya dan meningkatkan *softskill* serta *hardskill* peserta didik. Subjek penelitian yang diambil sebanyak 20 siswa dalam melakukan penelitian ini, diharapkan peserta didik dapat mencapai peningkatan sebesar 75% dalam permainan olahraga tradisional terhadap pengaruh kelincahan. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pengaruh permainan olahraga tradisional sepak beleg terhadap kemampuan kelincaha anak usia 7-10 tahun di SDN 10 Ngabang Kabupaten Landak.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode Kuasi Ekperimen dengan desain *Non-Equivalen Control Group Desain*, yaitu variabel penelitiannya diatur secara tertib baik dengan menetapkan kontrol maupun manipulasi langsung. Penelitiannya memusatkan diri pada pengontrolan variansi karena untuk memaksimalkan variansi variabel yang berkaitan dengan hipotesis penelitian dan meminimalkan variansi variabel pengganggu yang mungkin mempengaruhi hasil eksperimen.

Penelitian eksperimen atau penelitian percobaan dibedakan menjadi dua yaitu eksperimen murni dan eksperimen kuasi. Penelitian eksperimen murni mengambil subjek penelitian berupa benda atau hewan percobaan. Penelitian dilaksanakan di laboratorium yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dikendalikan oleh peneliti. Dengan demikian, hasil akhir penelitian adalah

murni karena ada pengaruh dari percobaan atau eksperimen. Penelitian Kuasi Eksperimen (PKE) atau eksperimen semu mengambil subjek penelitian pada manusia. Kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian tidak dapat dikendalikan oleh peneliti sehingga penelitian tidaklah murni dari eksperimen atau percobaan yang dilakukan.

Penelitian kuasi eksperimen dipilih apabila peneliti ingin menerapkan sesuatu tindakan atau perlakuan. Tindakan dapat berupa model, strategi, metode, atau prosedur kerja baru untuk meningkatkan efisiensi dan efektifitas pekerjaan agar hasilnya menjadi optimal. Dengan adanya kriteria tersebut, maka peneliti dituntut untuk dapat berpikir kreatif dalam mencari model, strategi, metode, atau prosedur kerja baru yang akan diujicobakan. Apabila peneliti tidak menemukan model, strategi, metode, atau prosedur kerja baru yang akan diujicoba, peneliti masih diperbolehkan mengambil model, strategi, metode, atau prosedur kerja baru yang pernah diterapkan orang lain untuk diujicobakan pada anggota kelompoknya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan deskripsi dan variansi kelompok eksperimen bahwa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan permainan olahraga sepak beleg dengan jumlah sampel 10. Adapun rata-rata hasil tes awal 19.63 dan standar deviasi 1.45 serta varians 2.131, hasil skor terendah 17.08 dan skor tertinggi 20.65. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan rata-rata 17.18 dan standar deviasi 0.74 serta varians 0.55, hasil skor terendah 16.06 dan skor tertinggi 18.46. dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan permainan olahraga sepak beleg dengan jumlah sampel 10. Adapun rata-rata hasil tes awal 19.67 dan standar deviasi 0.86 serta varians 0.75, hasil skor terendah 18.46 dan skor tertinggi 20.88. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan rata-rata 19.67, dan

standar deviasi 0.90 serta varians 0.81, hasil skor terendah 17.41 dan skor tertinggi 20.85.

Sedangkan pada Uji Normalitas Data sebelum diberi perlakuan pada kelompok eksperimen menunjukkan 0.137 dan kelompok kontrol 0.282, data menunjukkan Normal karena lebih besar dari 0.05. Dan sesudah diberikan perlakuan data menunjukkan pada kelompok eksperimen 0.808 dan kelompok kontrol 0.208, data menunjukkan Normal karena lebih besar dari 0.05. Pada Uji Homogenitas Data untuk kelompok eksperimen yang sebelum diberikan perlakuan menunjukkan nilai rata-rata 0.092 lebih besar dari 0.05 dan nilai tengah 0.194 lebih besar dari 0.05, artinya penelitian yang dilakukan adalah Homogen. Dan sesudah diberikan perlakuan untuk kelompok eksperimen data menunjukkan nilai rata-rata 0.735 lebih besar dari 0.05 dan nilai tengah 0.974, artinya penelitian yang dilakukan adalah Homogen.

Pada *Uji Paired Sample T Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan t hitung adalah 7.001 dengan probabilitas 0.000. Untuk uji dua sisi, angka probabilitas adalah  $0.000/2 = 0$ , maka  $H_0$  ditolak. Adapun dari Uji Paired Sample T Test pada kelompok kontrol menunjukkan t hitung adalah -2.18 dengan probabilitas 0.832. Untuk uji dua sisi, angka probabilitas adalah  $0.832/2 = 0.416$ , maka  $H_0$  diterima

## KESIMPULAN

Dari hasil kajian penelitian tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh permainan olahraga tradisional Sepak Beleg terhadap kemampuan kelincahan anak usia 7-10 tahun. Dalam hal ini penggunaan permainan olahraga tradisional yang digunakan dapat berdampak pada salah satu kondisi fisik, karena didalam permainan olahraga tradisional memiliki unsur fisik yang tidak disadari oleh anak ketika melakukannya. Seperti yang sudah dilakukan peneliti bahwasanya salah satu permainan olahraga tradisional di Daerah Kabupaten Sanggau

dapat digunakan sebagai kegiatan fisik bagi anak, dan tanpa disadari didalam permainan tersebut memiliki pengaruh terhadap kemampuan kelincahan anak usia 7-10 tahun. Berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan di lapangan, maka untuk meningkatkan kelincahan atau faktor kondisi fisik anak lainnya dapat diberikan saran sebagai berikut: Penggunaan bermacam bentuk kegiatan fisik atau bisa menggunakan permainan olahraga tradisional dari masing-masing daerah yang bisa diaplikasikan ke bentuk kegiatan fisik, selain hal itu kita juga telah ikut untuk melestarikan kearifan lokal dengan menggunakan permainan olahraga tradisional.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zaenal. (2011). *Penelitian Pendidikan (Metode dan Paradigma Baru)*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Imanudin Iman (2008). *Ketertarikan Motor Educability Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Dengan Pengawasan Teknik Dasar Anak Sekolah Dasar*. Tesis.
- Mulyatiningsih, Endang. (2012). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Alfabeta Bandung.
- Rahmat. (2013). *Statistik Penelitian*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Santoso Singgih. (2012). *Panduan Lengkap SPSS Versi 20*. Jakarta : PT Alex Media Komputindo.
- Sarwono, Jonathan. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sugiyono, (2013). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan.(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- UU. RI. No. 4 Tahun 2005 tentang Keolahragaan Nasional. Bandung : Sinar Grafika.
- Yudha M Saputra. (2012). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk Guru Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta : Kemenag.
- Yudha M Saputra dan Badruzaman. (2009). *Perkembangan Pembelajaran Motorik*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia