



PENGARUH LATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL TEROMPAN PANJANG TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SDN 70 KOTA TENGAH

¹Anggraeni,²Muhammad Faisal Lutfi Amri ³Haerul Ikhsan ⁴Juni Isnanto ⁵Al Ilham

^{1* 2* 3* 4*5*}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo

¹Anggraeni.ukete01@gmail.com, ²muhfaisallutfi@ung.ac.id ³haerulikhsan@ung.ac.id ⁴juni.isnanto.8@ung.ac.id ⁵alilham@ung.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan hasil penelitian data pretest pada tes balance tes menunjukkan nilai tertinggi 32,42 dan nilai terendah 10,22, dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 19,03 dan nilai standar deviasi 5,87. Sedangkan pada data posttest menunjukkan nilai tertinggi 39,42 dan nilai terendah 20,13. Setelah dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 26,84 dan nilai standar deviasi 5,29. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dan tes awal sampel dengan tes akhir. Berdasarkan hasil penelitian data pretest pada tes vertical jump menunjukkan nilai tertinggi 42 dan nilai terendah 13, dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 25,14 dan nilai standar deviasi 5,91. Sedangkan pada data posttest menunjukkan nilai tertinggi 45 dan nilai terendah 21. Setelah dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 31,24 dan nilai standar deviasi 5,30. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dan tes awal sampel dengan tes akhir. Dari hasil pengujian pretest dan posttest menunjukkan harga thitung untuk balance tes sebesar 21,42. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh ttabel 1,72. Ternyata thitung telah berada didalam daerah penerimaan H_a . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_o . Dari hasil pengujian hasil pretest dan posttest menunjukkan harga thitung untuk vertical jump sebesar 20,87. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh ttabel 1,72. Ternyata thitung telah berada didalam daerah penerimaan H_a . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_o . Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan olahraga tradisional terompah panjang terhadap kebugaran jasmani siswa di SDN 70 Kota Tengah. Sehingga hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat pengaruh latihan olahraga tradisional terompah panjang terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 70 Kota Tengah.

Kata kunci: Olahraga Tradisional, Latihan Terompah panjang, Kebugaran Jasmani Siswa.

ABSTRACT

Based on the pretest data on the balance test, the highest score is 32.42, and the lowest score is 10.22. the analysis carried out to obtain an average score of 19.03 and a standard deviation of 5.87. meanwhile, the posttest data shows the highest score is 39.42, and the lowest score is 20.13. after the analysis, the average score is 26.84, and the standard deviation is 5.29. this show that the respondents in this study obtain an increase in average result from the initial test to the final test of sample. Based on the pretest data on the vertical jump test, the highest score is 42, and the lowest score is 13. The analysis is carried out to obtain an average score of 25.14 and a standard daviation of 5.91. meanwhile, the posttest data shows the highest score is 45, and the lowest score is 21. After the analysis, the average score is 31.24, and the standard deviation is 5.30. this shows that the respondentsi this study obtain an increase in the average result from the initial test to the final test of sample. The results of the pretest and posttest show that the t-count for the balance test is 21.42, and the t-table is 1.72. it turns out that t-count is already in the acceptance area of Ha. Thus, it can be concluded that Ha is accepted and Ho is rejected. The results of the pretest and posttest show the t-count for the vertical jump is 20.87 and the t-table is 1.72. it turns out that t-count is already in the acceptance area of Ha. Thus it can be concluded that Ha is accepted and Ho is rejected. Overall, it can be concluded that there is a significant influence of terompah panjang (clogs) traditional sport exercise on the physical fitness of students at SDN 70 Kota Tengah. Therefore, the research hypothesis stating that there is an influence of terompah panjang (clogs) traditional sport exercise on the physical fitness of grade V students at SDN 70 Kota Tengah is accepted.

Keyword: Traditional Sport, Terompah Panjang (Clogs) Exercise, Students Physical Fitness

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peranan penting dalam kehidupan suatu bangsa. Pendidikan didalam kehidupan memiliki tujuan mencerdaskan kehidupan bangsa baik aspek social, spriritual dan intelektual. Dimana peserta didik dapat mengembangkan potensi diri, kecerdasan, pengendalia diri, dan keempilan untuk membuat dirinya berguna di masyarakat. Berdasarkan Ketetapan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang didalamnya membahas bahwa pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan pancasila dan undang-undang dasar republik Indonesia tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman.

Anak sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6 – 12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pada masa ini anak mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologi. Anak akan belajar untuk mengenal lingkungannya baik lingkungan keluarga, masyarakat maupun sekolah. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasaipun semakin beragam. Minat anak pada periode ini terutama terfokus pada segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak. Implikasinya adalah anak cenderung untuk melakukan beragam aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangan anak.

Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak pada suatu daerah secara tradisi. Permainan tradisional terbesar di berbagai daerah atau Negara dan memiliki istilah yang berbeda-beda. Permainan yang merupakan hasil budi daya manusia pada masa lampau itu, sebenarnya telah menggairahkan anak untuk bersenang-senang, dan mempunyai

pengaruh yang sangat bermakna pada perkembangan pribadi anak-anak mereka. Seiring perkembangan jaman dan kemajuan teknologi permainan tradisional sudah mulai jarang dimainkan oleh siswa sekolah dasar. Permainan-permainan tradisional kini mulai tersisih keberadaannya khususnya di kota-kota besar dan untuk anak-anak sekarang ini banyak yang tidak mengenal permainan tradisional yang ada padahal permainan tersebut adalah warisan dari nenek moyang rakyat Indonesia. Akhir – akhir ini banyak anak – anak yang menghabiskan waktu dengan permainan yang berbaur teknologi dan elektronik seperti playstation, smartpone, game online, dan lain – lain jika dibandingkan dengan permainan tradisional seperti lompat karet, petak umpet, kasti, bentengan. Sehingga permainan yang menggunakan aktivitas gerak atau bersifat tradisional sudah mulai di tinggalkan. Sedikit demi sedikit keberadaan dari permainan tradisional semakin tersisihkan.

Permainan tradisional memiliki bermacam – macam jenis, salah satunya adalah permainan terompak panjang. Terompak panjang dipakai layaknya alas kaki oleh 3 orang pemain dalam 1 grup atau tim. Semakin banyak jumlah orang dalam satu tim akan semakin sulit. Permainan terompak panjang membutuhkan kerjasama dan keseimbangan. Sehingga permainan ini akan menciptakan kekompakan dalam bermain dan secara tidak langsung dapat melestarikan budaya – budaya permainan tradisional dari nenek moyang kita ke generasi berikutnya.

Metode

Metode yang di gunakan adalah eksperimen yaitu suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variable tertentu yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* yaitu design penelitian yang terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan dengan demikian akan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. (I Nyoman Agus Nama Adi, Dkk 2022 : 58)

Analisis Dan Hasil

Data hasil penelitian membuktikan bahwa latihan *terompah panjang* memberikan pengaruh terhadap hasil kebugaran jasmani pada tes vertical jump dan balance tes. Hal ini di tunjukkan dengan peningkatan besaran data antara *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya terbukti bahwa siswa yang mengikuti latihan *terompah panjang* berdasarkan hasil penelitian, data *pretest* (balance test) menunjukkan skor tertinggi 32,42 dan skor yang terendah 10,22. Setelah dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 19,03 dan nilai standar deviasi 5,87. Data *pretest* (vertical jump) menunjukkan skor tertinggi 42 dan skor terendah 13. Setelah dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 25,14 dan nilai standar deviasi 5,91.

Sedangkan pada data *posttest* (balance test) menunjukkan skor tertinggi 39,42 dan skor yang terendah 20,13. Setelah dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 26,84 dan nilai standar deviasi 5,29. Data *posttest* (vertical jump) menunjukkan skor tertinggi 45 dan skor terendah 21. Setelah dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 31,24 dan nilai standar deviasi 5,30. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir.

Selain itu juga, berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui pula bahwa seluruh variable memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji t.

Hasil pengujian pretest dan *posttest* (balance tes) dengan uji t penelitian latihan *terompah panjang* terhadap kebugaran jasmani siswa. t_{hitung} 21,42 dan hasil pengujian *pretest* dan *posttest* (vertical jump) dengan uji t penelitian latihan *terompah panjang* terhadap kebugaran jasmani siswa. t_{hitung} 20,87, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,724. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah permintaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolah H_0 .

Jadi dapat disimpulkan bahwa *latihan terompah* dalam hal ini melihat tingkat kemampuan siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani memiliki pengaruh terhadap siswa. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab dan terbukti melalui pengolahan data dengan penggunaan rumus-rumus statistic yang akhirnya dapat diambil kesimpulan dari berbagai hipotesis-hipotesis tersebut

Pembahasan

Permainan terompah panjang ini dapat melatih koordinasi anggota tubuh, karena pada saat memainkan terompah panjang gerakan tubuh dan kaki bergerak secara bersama, melatih jiwa kepemimpinan, melatih kesabaran, dan melatih kerja sama antar tim. Permainan ini memiliki nilai afektif, kognitif dan psikomotor sebagai bentuk dari pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Permainan tradisional terompah panjang merupakan jenis permainan yang melatih kerja sama antar kelompok serta melatih ketangkasan setiap pemainnya. Permainan tradisional terompah panjang merupakan jenis permainan tradisional yang melatih keterampilan dan ketangkasan fisik serta juga berguna sebagai memupuk persahabatan antara teman. (Azlin Atika Putri, Dkk 2021 : 166)

Permainan tradisional terompah panjang dikenal sebagai alas kaki. Terompah panjang ini terbuat dari kayu yang kuat tetapi ringan. Bentuknya sesuai dengan telapak kaki, lalu diberi tali yang terbuat dari kulit atau karet. Terompah panjang memiliki bentuk panjang dan talinya pun lebih dari satu, jumlah tali yang terpasang pada terompah panjang ini disesuaikan dengan jumlah pemainnya. Permainan terompah panjang ini merupakan permainan dan juga adu kekompakan dari masing – masing pesertanya.

Permainan tradisional bakiak atau terompah dapat meningkatkan motorik kasar karena permainan tersebut melibatkan gerakan – gerakan otot besar pada tubuh anak. Permainan tradisional terompah yang digunakan dengan sebaik mungkin dan terorganisir akan memberikan dampak positif terhadap beberapa aspek perkembangan anak, walau setiap penelitian mempunyai kelemahan yaitu hanya focus pada satu aspek perkembangan. Khadijah, Dkk (2022 : 4027-4028)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian data pretest pada tes balance tes menunjukkan nilai tertinggi 32,42 dan nilai terendah 10,22, dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 19,03 dan nilai standar deviasi 5,87. Sedangkan pada data posttest menunjukkan nilai tertinggi 39,42 dan nilai terendah 20,13. Setelah dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 26,84 dan nilai standar

deviasi 5,29. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dan tes awal sampel dengan tes akhir

Berdasarkan hasil penelitian data pretest pada tes vertical jump menunjukkan nilai tertinggi 42 dan nilai terendah 13, dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 25,14 dan nilai standar deviasi 5,91. Sedangkan pada data posttest menunjukkan nilai tertinggi 45 dan nilai terendah 21. Setelah dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 31,24 dan nilai standar deviasi 5,30. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dan tes awal sampel dengan tes akhir

Dari hasil analisis dan pengujian untuk variable peningkatan permainan terompah panjang terhadap kebugaran jasmani siswa pada pengujian normalitas data dan homogenitas data menyatakan bahwa berdistribusi normal dan homogen sehingga dapat dinyatakan memenuhi syarat untuk melanjutkan uji hipotesis t.

Dari hasil pengujian pretest dan posttest menunjukkan harga thitung untuk balance tes sebesar 21,42. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh ttabel 1,72. Ternyata thitung telah berada didalam daerah penerimaan Ha. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan tidak dapat menerima Ho.

Dari hasil pengujian hasil pretest dan posttest menunjukkan harga thitung untuk vertical jump sebesar 20,87. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh ttabel 1,72. Ternyata thitung telah berada didalam daerah penerimaan Ha. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan tidak dapat menerima Ho.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan terompah panjang olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa di SDN 70 Kota Tengah. Sehingga hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat pengaruh latihan olahraga tradisional terompah panjang terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 70 Kota Tengah

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan pendidikan dan sosial Indonesia maju (YPSIM) Banten. ISBN : 978-523-7815-67-9
- Ai Melis Kusmiati, Gano Sumarno. 2018. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuanperseptual Motorik Anak Di SDN Margawatu II Garut Kota*. Journal Of Teaching Physical Education In Elementary School. Issn 2614-5626.
- Anna Puji Astuti, Diah Hutfatuningtias, Fadhilatul Rohmawati, Miftahus Sa'adah, Novia Candra Kusumawati, Siti Munazah. 2021. *Hubungan Permainan Tradisional Untuk Membentuk Karakter Kepemimpinan Pada Anak*.
- Amirdha, Rahyuddin J.S. 2020. *Meningkatkan Kerjasama Anak Usia 6-7 Tahun Melalui Permainan Tradisional Bakiak*. Jurnal Sipatokkong. Volume 1 Nomor 1, 1-11 Januari-Maret 2020. E-ISSN

- Arie Asnaldi, Zulman, Madri M. 2018. *Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman*. Jurnal Mensana, Volume 3, Nomor 2, Nov.2018. Issn 2527-6451(Print), Issn 2622-0295(Online).
- Azlin Atika Putri, Reswita, Yelda Andespa. 2021. *Pengaruh Permainan Tradisional Terompah Panjang Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia 4-5 Tahun*. Jurnal Of Islamic Early Childhood Education. P-Issn 2621-0339.E- Issn 2621-0770 Hal. 165-172
- Danang Ari Santoso.2016.*Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putrid Universitas PGRI Banyuwangi*.Jurnal kejaora. Issn 2503-2976,Volume 1 Nomor 1 April 2016
- Dhedhy Yuliawan. 2016. *Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jurnal Sportif. Issn 2477-3379. Vol. 2 No. 1 Mei 2016
- Endang Puspita Sari, Siti Nurkholishoh, Umu Da'warul Choירו.2022. *Peran Permainan Tradisional Bakiak Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini .Vol 2 No 1 Tahun 2022. Hal 142-152. E-ISSN 2807-9809. P-ISSN 2808- 2338
- Hendriana Sri Rejeki, Andi Ardiansyah.2018.*Permainan Tradisional Kadende Sorong Dalam Membentuk Karakter Anak Di Sekolah Dasar*.Tadulao Journal Sport Sciences And Physical Education. Volume 6, Nomor 1 Januari – Juni 2018. ISSN 2581-0383
- I Gst Nyoman Alit. 2019. *Model Pembelajaran Direct Instruction Dengan Metode Demonstrasi Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas III Semester I Tahun Pelajaran 2018/2019 SD Negeri 22 Dauh Puri*. [Http://Ejournal.Ihdn.Ac.Id/Index.Php/Aw](http://Ejournal.Ihdn.Ac.Id/Index.Php/Aw) Jurnal Pendidikan Dasar. Volume. 4, Nomor 1 April 2019. Issn 2527-5445
- Khadijah, Dinul Akbar Nasution, Maisarah, Asnil Aidah Ritonga. 2022. *Pengaruh Permainan Terompah Terhadap Motorik Kasar, Bahasa, Dan Sosial-Emosional Anak*. Jurnal Obsesi ; Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Volume 6 Issue 5 (2022) Pages 4026-4038. ISSN 2549-8959 (Online) 2356-1327(Print)
- Mashud.2018. *Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Volume 17 No.2 Desember 2018 Print Issn 1412-3428 Online Issn 2549-1415

- Melia Novita, Irfandi, Ayi Teiri Nurtiani. 2021. *Pengembangan Alat Permainan Tradisional Bakiak Untuk Menstimulasi Motorik Kasar Anak Di TK Cut Meutia Banda Aceh. Jurnal Ilmiah Mahasiswa. Volume 2, Nomor 1, April 2021. P- ISSN- E-ISSN*
- Namira Monica, Icha Herawati, Lisfarika Napitupulu, Sigit Nugroho. 2021. *Need To Belong Dan Kualitas Persahabatan. Journal Of Islamic And Contemporary Psychology. Volume 1, No 2, Desember 2021*
- Nita Kusuma. 2019. *Pendekatan Etnomatematika Dalam Permainan Tradisional Anak Di Wilayah Kabupaten Labuhantabu Utara Provinsi Sumatera Utara. Jurnal Matheducation Nusantara Vol.2 (1), 2019, 72-77. Issn 2614-512X (Print), Issn 2614-5138 (Online)*
- Pinton Setya Mustafa, Wasis Djoko Dwiyo. 2020. *Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Indonesia Abad 21. Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan. P-Issn 2622-4763 E-Issn 2622-2159. Vol. 3 No. 2 (Juli) 2020. Hal. 422-438*
- Tri Hidayati, Ita Handayani, Ines Heidiani Ikasari. 2019. *Statistika Dasar Panduan Bagi Dosen Dan Mahasiswa. ISBN : 978-623-7699-69-9*
- Vionika Sari Br Tarigan, Junika Napitupulu, Jamaluddin. 2020. *Aplikasi Pengenalan Permainan Tradisional. Jurnal Penelitian Teknik Informatika. Volume 3 Nomor 2, Oktober 2020 E-Issn 2541-2019*
- Zainuddin, Rini Nopriyanti. 2021. *Strategi Penerapan Media Audio Visual Dalam Menanamkan Nilai Kesabaran Pada Anak Usia Dini di KB Mawar Indah Muara Penimbung Ulu. Jurnal Pendidikan Agama Islam. Vol.1 No1 Edisi Juni 2021. P- ISSN 0000-0000 E-ISSN 0000-0000*