

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PERMAINAN BELKA DAN PERMAINAN TRADISIONAL BALI (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA PUTERA KELAS V SD LAB. UNDIKSHA)

Made Agus Wijaya

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha Jln. Udayana Singaraja

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas permainan Belka dan permainan tradisional Bali dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD dengan memperhatikan faktor kemampuan gerak umum siswa. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2×2 . Populasi adalah siswa putera kelas V SD Lab. Undiksha sebanyak 45 orang, sampel menggunakan tabel Kretjie, berjumlah 40 orang. Pengujian hipotesis menggunakan anava dua jalur dengan taraf signifikansi $\Gamma = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, disimpulkan (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang diberikan perlakuan model permainan Belka dan permainan tradisional Bali terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Model permainan tradisional Bali memberikan pengaruh lebih baik daripada permainan Belka; (2) ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang kemampuan gerak umum tinggi dan rendah. Untuk siswa yang memiliki kemampuan gerak umum tinggi dan rendah, permainan tradisional Bali lebih baik dari permainan Belka; (3) tidak ada pengaruh interaktif antara model permainan dan kemampuan gerak umum terhadap kebugaran jasmani siswa.

Abstract: The objective of this study was to find out the effectiveness of Belka's game and Bali traditional game to increase the elementary students' fitness in the relation to general motor ability. This research utilized experimental method with 2×2 factorial design. The population of this study included the whole characteristics of 45 male students of 5th Grade in Lab. SD Undiksha. Based on sample size determined by Kretjie table, the samples of this study were 40 students. The hypothesis testing was done using by two-way Anova with a significance level $\Gamma = 0,05$. Based on the results of data analysis and the discussion, the researcher concluded that (1) there were significant different effects between Belka game model treatment and Bali traditional game toward the development of students' physical fitness, in which Balinese traditional game model gives better effect than Belka game, (2) there was significant different effect to students whose general motor ability indicated a better result in the Bali traditional game than Belka game and (3) there was no interaction between game model and general motor ability towards student' physical fitness.

Kata kunci: kebugaran jasmani, permainan Belka, permainan tradisional

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Permendiknas No. 22 Tahun 2006). Penjasorkes merupakan salah satu mata rantai kurikulum yang unik karena dalam proses pembelajarannya menggunakan media

aktivitas gerak tubuh untuk mencapai tujuan pembelajaran. Wuest & Bucher (1995: 97) menegaskan bahwa gerak merupakan kunci dari Penjasorkes. Melalui Penjasorkes, siswa belajar bergerak dan belajar melalui gerak. Belajar bergerak menekankan pada siswa mempelajari dan melaksanakan gerak tubuh, sedangkan belajar melalui gerak lebih menekankan pada penanaman

nilai-nilai luhur seperti kerjasama, disiplin, kekeluargaan, kejujuran dan sportif melalui gerak.

Salah satu penjabaran dari tujuan Penjasorkes khususnya pada tingkat SD adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang dimaksudkan adalah kemampuan siswa untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Dengan memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat (1) meningkatkan kapasitas belajar; (2) meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit, dan (3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah (Lutan, dkk, 2002: 9).

Permainan merupakan suatu aktivitas yang melibatkan paling sedikit dua orang dan bergerak pada suatu area tertentu (Belka, 1994: 3). Werner dan Almond, 1990 (dalam Belka, 1994: 19) mengembangkan dan mengelompokkan permainan dalam lima kategori, yaitu (1) permainan kejar-kejaran (*tag games*), (2) permainan target (*target games*), (3) permainan net dan dinding (*net and wall*), (4) permainan invasi (*invasion games*), dan (5) permainan lapangan (*fielding games*).

Selanjutnya, pengelompokan permainan menurut Werner dan Almond (1990) disebut dengan permainan Belka. Permainan Belka adalah permainan-permainan yang dirujuk dari sumber pustaka yang dikarang oleh David E Belka. Melalui penelitian ini diterapkan lima contoh permainan Belka, yaitu (1) permainan pergi bersama Merry (*Merry-go-round*), (2) permainan menahan tendangan (*defend the shots*), (3) permainan lemparan atas dan bawah (*over and under*), (4) permainan tiga orang bergerak bersama-sama (*trio keep-away*), dan (5) permainan pelari tinggal jauh (*runner stay away*).

Permainan olahraga tradisional merupakan permainan tradisional yang mengandung unsur olahraga dan tradisi. Permainan olahraga tradisional dapat disajikan sebagai salah satu materi dalam Penjasorkes pada setiap jenjang sekolah. Hal ini dapat dilihat pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mulai jenjang SD/MI sampai jenjang SMA/MA, permainan olahraga tradisional merupakan salah satu materi pembelajaran Penjas-

orkes pada ruang lingkup aktivitas permainan dan olahraga. Gerak yang menjadi unsur Penjasorkes juga terdapat dalam permainan olahraga tradisional. Melalui permainan olahraga tradisional selain diperkenalkan pada budaya daerah, siswa juga diajak untuk bergerak dan belajar melalui gerak.

Permainan tradisional Bali yang diterapkan melalui penelitian ini adalah (1) *magok-goakan* (gagak mencuri telur), (2) *majaran-jaranan* (duel penunggang kuda), (3) *megala-gala* (gobak slodor/hadang), (4) *dagongan*, dan (5) *domprak raksasa* (terompah panjang) (KONI Provinsi Bali, 1990). Kelima permainan tradisional Bali tersebut berasal dari Kabupaten Buleleng, Badung, Bangli, dan Jembrana.

Kemampuan gerak umum (*general motor ability*) merupakan kemampuan umum siswa untuk bergerak. Pengukuran kemampuan gerak umum memberikan gambaran mengenai kemampuan umum siswa yang mencakup berbagai faktor dalam berbagai jenis kegiatan fisik.

Permasalahan penelitian ini antara lain apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SD yang diberi perlakuan permainan Belka dan permainan tradisional Bali secara keseluruhan (kelompok siswa dengan kemampuan gerak umum tinggi dan rendah)? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas permainan Belka dan permainan tradisional Bali dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD dengan memperhatikan faktor kemampuan gerak umum siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi adalah segenap karakteristik siswa putra kelas V SD Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha berjumlah 45 orang. Berdasarkan penetapan ukuran sampel menggunakan tabel Kretjic (Issack Stephen dan Micheal William, 1982), sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kemampuan Gerak Umum (TKGU),

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan *formative class evaluation (FCE)*. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu (1) uji normalitas data menggunakan uji Lilliefors, dan (2) uji homogenitas varians menggunakan uji Levene. Pengujian hipotesis menggunakan anava dua jalur dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisa data didapat hal-hal berikut.

Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang diberikan perlakuan model permainan Belka dan yang diberikan perlakuan permainan tradisional Bali terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ($F_1 = 14,6 > F_{(0,95;1;36)} = 4,11$). Perlakuan permainan tradisional Bali berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha;

Terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa memiliki kemampuan gerak umum tinggi dan rendah ($F_1 = 7,45 > F_{(0,95;1;36)} = 4,11$). Dengan memperhatikan perbedaan nilai rerata kelompok siswa dengan kemampuan gerak umum tinggi dan rendah diperoleh hasil bahwa nilai rerata kelompok siswa yang diberikan perlakuan permainan Belka lebih rendah daripada nilai rerata kelompok siswa yang diberikan perlakuan permainan tradisional Bali. Dengan demikian, permainan tradisional Bali memberikan hasil yang lebih baik daripada permainan belka terhadap peningkatan kebugaran jasmani kelompok siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi dan kemampuan gerak rendah.

Tidak terdapat interaksi antara model permainan (permainan Belka dan permainan tradisional Bali) dan kemampuan gerak umum (tinggi dan rendah) terhadap kebugaran jasmani ($F_1 = 0,012 < F_{(0,95;1;36)} = 4,11$).

Pembahasan

Sukintaka (1992: 95) menyebutkan salah satu sasaran permainan olahraga tradisional adalah sasaran jasmani yang mencakup peningkatan kekuatan otot, daya tahan otot setempat, daya tahan kardiovaskuler, kelentukan dan keterampilan gerak. Sesuai dengan pendapat di atas, permainan tradisional Bali juga melibatkan komponen-komponen kebugaran jasmani, antara lain kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan otot lengan, kelentukan dan keseimbangan. Terkait dengan pengembangan kebugaran jasmani, permainan tradisional dijadikan sebagai salah satu bahan ajar Penjasorkes (Matakupan, 1993: 157).

Melalui permainan tradisional Bali yang diterapkan dalam penelitian ini, siswa diajarkan berbagai variasi gerak antara lain berlari dengan cepat untuk mendapatkan pemain paling belakang, bergerak dengan lincah untuk melewati penjagaan teman, mengeluarkan kekuatan otot lengan untuk dapat mendorong bambu yang dipegang oleh pemain lawan dan menjaga keseimbangan serta kelentukan agar tidak terjatuh pada saat menggunakan terompah

Senada dengan hasil yang diperoleh melalui penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Iwan Swadesi, Yoda dan Suidiana (2003: 25) menyimpulkan bahwa permainan tradisional *magoak-goakan* dapat meningkatkan kecepatan lari, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kebugaran jasmani siswa SD.

Permainan Belka yang berkembang di Amerika memiliki karakteristik, antara lain merupakan aktivitas tubuh, dimainkan oleh dua orang atau lebih, melibatkan unsur strategi serta siswa dapat berperan sebagai pemain bertahan ataupun sebagai pemain menyerang dalam bermain. Walaupun tetap melibatkan unsur kebugaran jasmani, gerak yang terdapat dalam permainan Belka lebih ditujukan pada pengembangan keterampilan gerak kasar (*gross motor skill*) dan keterampilan gerak halus (*fine motor skill*).

Menurut Magill (2001: 5), batasan keterampilan gerak kasar (*gross motor skill*) adalah kete-

rampilan yang bercirikan pada gerak yang melibatkan kelompok otot-otot besar sebagai dasar utama gerakannya. Berlari, berjalan, melempar dan melompat dapat dikategorikan sebagai keterampilan gerak kasar, sedangkan keterampilan gerak halus (*fine motor skill*) adalah keterampilan-keterampilan yang memerlukan kemampuan untuk mengontrol otot-otot kecil/halus agar pelaksanaan keterampilan sukses tercapai. Biasanya keterampilan gerak halus melibatkan koordinasi neuromuskular. Keterampilan gerak halus sering juga disebut sebagai keterampilan yang memerlukan koordinasi mata-tangan (*hand-eye coordination*).

Selain faktor karakteristik permainan, faktor lain seperti minat, perhatian dan motivasi juga mempengaruhi keberhasilan siswa dalam proses belajar gerak. Menurut pendapat Gagne dan Briggs (dalam Ratumanan, 2004: 11),

“Salah satu prinsip belajar adalah prinsip perhatian, minat dan motivasi. Perhatian, minat dan motivasi saling berkaitan erat. Dari perhatian dapat menimbulkan minat. Sebaliknya karena minat terhadap sesuatu hal, orang akan memberikan perhatian lebih besar terhadap hal tersebut. Minat dan perhatian dapat menjadi sumber motivasi, sebaliknya motivasi dapat menimbulkan minat dan perhatian.

Untuk mengetahui minat, perhatian dan motivasi dalam penelitian ini, siswa diberikan lembar kuis *formative class evaluation (FCE)*. *Formative class evaluation* dikembangkan oleh Takahashi (dalam Suroto, 2004: 12) bertujuan untuk mengetahui kualitas pembelajaran Penjasorkes menurut pendapat siswa. *FCE* terdiri dari 9 pertanyaan yang 4 (empat) komponen pokok yaitu hasil, kemauan, metode dan kerjasama. Kuis ini dirancang untuk diisi oleh siswa, sesaat setelah guru selesai memberikan materi pembelajaran Penjasorkes.

Berdasarkan hasil *Formative Class Evaluation (FCE)*, siswa yang diberikan perlakuan model permainan Belka dan memiliki kemampuan gerak tinggi memiliki minat, perhatian dan motivasi lebih rendah daripada siswa yang diberikan perlakuan model permainan tradisional Bali. Dengan demikian, walaupun memiliki kemampuan gerak umum

tinggi apabila kurang memiliki minat, perhatian dan motivasi maka hasil belajar kurang maksimal.

Menurut Peter Kline (dalam Gordon Dryden dan Jeannette Vos, 2002: 22), belajar akan lebih efektif jika dilakukan dalam suasana yang menyenangkan. Unsur senang dalam lembar FCE juga dicantumkan pada pertanyaan no. 5. Berdasarkan jawaban pertanyaan nomor 5 oleh siswa, ternyata siswa yang diberikan perlakuan model permainan Belka dan memiliki kemampuan gerak tinggi memiliki rasa senang lebih rendah daripada siswa yang diberikan perlakuan model permainan tradisional Bali. Dengan demikian, walaupun memiliki kemampuan gerak umum tinggi apabila kurang memiliki rasa senang maka hasil belajar juga kurang maksimal. Siswa yang diberikan perlakuan model permainan tradisional Bali dan memiliki kemampuan gerak umum rendah memiliki minat, perhatian, motivasi dan rasa senang lebih tinggi daripada siswa yang diberikan perlakuan model permainan Belka. Dengan demikian, walaupun memiliki kemampuan gerak umum rendah tetapi apabila memiliki minat, perhatian, motivasi dan rasa senang yang tinggi maka hasil belajar akan lebih maksimal.

Hasil-hasil penelitian di atas tidak terlepas dari berbagai keterbatasan yang terjadi yang bisa atau bahkan dimungkinkan mempengaruhi hasil dalam penelitian ini. Berikut ini adalah keterbatasan-keterbatasan.

Guru dan peneliti telah berupaya meningkatkan motivasi, menarik minat dan perhatian siswa khususnya siswa yang diberikan perlakuan permainan Belka dengan cara mengkombinasikan berbagai gerakan yang berhubungan dengan permainan yang dimainkan, memodifikasi ukuran lapangan dan jumlah pemain. Namun hal, tersebut belum dapat berhasil secara maksimal.

Kecukupan gizi sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani tidak bisa dikendalikan pada penelitian ini karena setelah diberikan perlakuan, siswa kembali ke rumah masing-masing sehingga sangat dimungkinkan adanya perbedaan asupan makanan dan minuman antara siswa satu dengan lainnya.

Penelitian ini belum bisa menjangkau segala pengaruh yang diakibatkan oleh perubahan fisik seperti kelelahan.

Sekalipun ada beberapa keterbatasan tersebut di atas, setidaknya penelitian ini telah memberikan informasi empirik yang cukup berarti tentang pengaruh penerapan dua model permainan (permainan Belka dan permainan tradisional Bali) pada dua faktor kemampuan gerak umum (tinggi dan rendah terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut. (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang diberikan perlakuan permainan Belka dan permainan tradisional Bali terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha. Permainan tradisional Bali memberikan pengaruh lebih baik daripada permainan Belka. (2) Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi dan rendah. Pada siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi, permainan tradisional Bali

memberikan pengaruh lebih baik daripada permainan Belka demikian halnya pada siswa yang memiliki kemampuan gerak umum rendah. (3) Tidak terdapat interaksi antara model permainan (Belka dan olahraga tradisional daerah Bali) dan kemampuan gerak umum (tinggi dan rendah) dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha.

Dengan memperhatikan simpulan dalam penelitian ini, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut. (1) Guru Penjasorkes di sekolah dasar dalam menentukan tujuan pembelajaran sebaiknya mengorientasikan peningkatan kebugaran jasmani siswa sebagai salah satu tujuan pembelajarannya. (2) Permainan sebagai salah satu ruang lingkup Penjasorkes dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. (3) Permainan Belka dan permainan tradisional Bali dapat dijadikan salah satu alternatif model permainan yang bisa diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD, (4) Kepada peneliti lain yang berminat meneliti hal-hal yang berkaitan dengan permainan dan kebugaran jasmani dapat meneliti kembali dengan menggunakan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Belka, David E. 1994. *Teaching Children Games: Becoming a Master Teaching*. Canada: Human Kinetics.
- Gordon, Dryden dan Jeannette Vos. 2004. *The Learning Revolution: To Change the Way the World Learns*. New Zealand: The Learning Web.
- Issack Stephen dan Micheal William. 1982. *Hand Book Reaserch and Evaluation*. California: EDITS Publisher San Diago.
- Iwan Swadesi, Ketut Yoda dan Ketut Suidiana. 2003. Pengaruh Pelatihan permainan Tradisional Magoakgoakan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas 5a SD Lab. IKIP Negeri Singaraja Tahun Pelajaran 2003-2004 ". *Laporan Penelitian*. IKIP Negeri Singaraja.
- KONI Propinsi Bali. 1990. *Olahraga Tradisional di Propinsi Bali*.
- Lutan, Rusli, J Hartoto dan Tomoliyus. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas-Ditjora.
- Magill, Richard A. 2001. *Motor Learning: Concepts and Applications*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Matakupan. 1993. *Teori Bermain*. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdikbud.
- Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah
- Ratumanan, Tanway Gerson. 2004. *Belajar dan Pembelajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sukintaka. 1993. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjasokes*. Jakarta: Dikti-Depdikbud.

- Suroto, 2004. "Students' Physical Activity Level (PAL) during Gymnastics and Ball Games Unit of Elementary School Physical Education Classes and Their Formative Class Evaluation (FCE) Scores" Vol. 24 NO. 1. pp. 1 – 12
- Wuest D.A & Bucher C.A. 1995. *Foundation of Physical Education and Sport*. St. Louis-Missouri: Mosby-Year Book Inc.