

PENGARUH PELATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL BALI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

I Kadek Happy Kardiawan

Universitas Pendidikan Ganesha, Jl. Udayana 11 Singaraja
e-mail: happykardiawan@yahoo.co.id

Abstract: The Effect of Balinese Traditional Sports Training towards Physical Fitness of The Elementary School Students. The purpose of this study was to know the significant effect of Balinese traditional sports training towards the physical fitness of the fourth grade students of UNDIKSHA Laboratorium Elementary School. The effect of the training was deduced from the different physical fitness between the students following Balinese traditional game sports and gymnastics activity model as a control group. This research utilized randomized control group pretest-posttest design. The subject of the research was 36 male students of grade IV of Laboratorium Elementary School UNDIKSHA Singaraja. They were divided into three groups consisted of 12 students and they were randomly chosen in order to give equal chance for each groups. The two ways ANOVA was used for testing hypothesis with the level of significance at $\alpha = 0.05$. The result indicated that there were significant difference of the students' physical fitness between those who got Balinese traditional sport treatment and those got gymnastics activity model. Balinese traditional game sports gave higher students physical fitness than gymnastic activity model and control.

Keywords: Balinese traditional sports, gymnastics activity model, physical fitness

Abstrak: Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan pelatihan olahraga tradisional Bali terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas IV SD Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Bali. Adanya pengaruh dilihat dari perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang diberikan olahraga tradisional Bali, model senam aktivitas, dan pembelajaran olahraga yang biasa dilakukan di SD Laboratorium UNDIKSHA sebagai kontrol. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian adalah siswa putra kelas IV SD Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang berjumlah 36 orang yang dibagi menjadi tiga kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 12 orang yang ditentukan secara random. Data kebugaran jasmani siswa dianalisis menggunakan ANAVA satu jalur dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara siswa yang diberikan perlakuan pelatihan olahraga tradisional Bali, model senam aktivitas, dan kontrol. Pelatihan olahraga tradisional Bali memberikan pengaruh yang lebih baik daripada model senam aktivitas dan kontrol.

Kata-kata Kunci: olahraga tradisional Bali, model senam aktivitas, kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani, orang akan dapat tampil

lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat dirasakan oleh masyarakat, terbukti de-

ngan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan yang kesemuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang merupakan salah satu tujuan dari berolahraga, memiliki porsi tersendiri dalam pelaksanaan pelatihannya dan memiliki peranan yang sangat penting dalam setiap kegiatan olahraga. Aktivitas olahraga melibatkan komponen-komponen kebugaran jasmani karena komponen-komponen jasmani merupakan dasar gerak atau aktivitas fisik manusia. Aktivitas fisik atau aktivitas olahraga yang tidak ditunjang dengan komponen-komponen kebugaran jasmani yang cukup baik akan mengakibatkan pencapaian hasil yang tidak maksimal. Komponen tersebut sebagian besar merupakan komponen biomotorik ditambah dengan komponen komposisi tubuh yang merupakan unsur yang amat dibutuhkan oleh setiap manusia agar mampu melakukan aktivitas secara efisien dan produktif baik sewaktu bekerja maupun berolahraga (Nala, 1998). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa “permasalahan utama dalam bidang kesehatan pada abad ke 21 hampir di seluruh belahan dunia adalah minimnya aktivitas fisik yang biasa dilakukan (*physical inactivity*) yang berkorelasi dengan peningkatan kecenderungan obesitas. Permasalahan kurangnya tingkat aktivitas fisik masyarakat juga terjadi di Indonesia”.

Hasil survey dari tim pengembang *Sport Development Index* menyatakan bahwa hampir 80% masyarakat Indonesia memiliki kebugaran jasmani yang buruk dan kemudian berpengaruh terhadap perkembangan olahraga yang masih sangat rendah (Maksum, 2007: 54). Rendahnya tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat diakibatkan oleh berkembangnya teknologi yang mempengaruhi kebugaran jasmani setiap individu terutama di kalangan anak-anak. Teknologi yang semakin pesat membuat anak-anak lebih memilih permainan yang semakin canggih seperti *video game*, *playstation*, dan sebagainya dibandingkan dengan permainan tradisional yang merupakan warisan budaya Indonesia. Tidak hanya terhadap permainan tradisional, kebanyakan anak juga lebih memilih untuk bermain *game* di kamar dibandingkan dengan permainan yang sangat populer, seperti bermain sepakbola bersama teman-temannya.

Hal senada dikemukakan oleh Sari (2011) bahwa jika terbiasa bermain *video game*, anak lebih banyak melakukan aktivitas duduk. Akibatnya, mereka kurang melakukan aktivitas fisik.

Banyak orang percaya bahwa *video game* berkontribusi besar terhadap masalah obesitas. Selain obesitas, bahaya *video games* bagi kesehatan fisik juga bisa menyebabkan anak mengalami kejang otot akibat terlalu lama bermain.

Pembinaan kebugaran jasmani sangat penting dilakukan sejak awal dari tingkat pendidikan dasar. Seperti dikemukakan oleh Hadisasmita & Syarifuddin (1996) bahwa “pembinaan kebugaran jasmani merupakan pembinaan awal dan sebagai dasar pokok dalam mengikuti latihan olahraga untuk mencapai suatu prestasi.” Hasil penelitian Güvenç (2011) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik (*physical activity*) yang cukup pada masa anak-anak (*childhood*) dan remaja (*adolescence*) memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan dan kebugaran fisik dalam jangka pendek dan jangka panjang. Ini berarti aktivitas fisik pada masa muda tidak hanya berpengaruh besar pada masa itu saja, tetapi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran pada usia dewasa.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dan masih rendahnya kebugaran jasmani di kalangan siswa sekolah dasar, maka perlu dicarikan solusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang sesuai dengan kurikulum SD/MI. Selain mempertimbangkan kesesuaian kurikulum, kajian tentang komponen, dan prinsip kebugaran jasmani, solusi juga penting mempertimbangkan aspek kemenarikan.

Menurut Sajoto (1995), dalam dunia olahraga dikenal 10 komponen kebugaran jasmani, antara lain: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Beberapa komponen kebugaran jasmani yang dikemukakan di atas ditemukan dalam permainan tradisional.

Dalam memperoleh kebugaran jasmani, seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan tertentu, baik secara umum maupun spesialisasi suatu cabang olahraga. Menurut Kencana (2004), prinsip-prinsip dasar latihan kebugaran jasmani meliputi (1) prinsip beban berlebih (*overload principle*), (2) prinsip tahanan bertambah (*principle of progressive resistance*), (3) prinsip latihan beraturan (*principle of arrangement of exercise*), (4) prinsip spesifisitas (*principle of specificity*), (5) prinsip individu (*principle of individuality*), (6) prinsip pulih asal (*principle*

of reversibility), dan (7) prinsip periodisasi pelatihan (*periodic principle*).

Prinsip beban berlebih, pada dasarnya bertujuan untuk mendapatkan efek pelatihan fisik yang baik. Organ tubuh harus mendapatkan pembebanan melebihi beban yang biasanya diterima dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Beban yang diberikan bersifat individual, tetapi pada dasarnya diberi beban mendekati beban submaksimal sampai beban maksimalnya.

Prinsip tahanan bertambah bertujuan agar prinsip beban berlebih memiliki efek yang positif. Oleh sebab itu, prinsip ini harus mengikuti prinsip beban tahanan bertambah sebab keduanya mempunyai hubungan yang erat. Peningkatan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan beban, set, repetisi, maupun lamanya latihan.

Prinsip latihan beraturan menekankan pada latihan dimulai dari kelompok otot yang besar kemudian baru pada otot-otot yang lebih kecil, sebab otot-otot yang lebih besar mudah pelaksanaannya. Latihan berurutan pada kelompok otot yang sama tidak boleh dilakukan. Latihan perlu memberikan senggang waktu yang cukup untuk periode pemulihan.

Prinsip spesifisitas meliputi spesifisitas individual dan spesifitas cabang olahraga yang dilatihkan. Bentuk pelatihan dan beban pelatihan fisik yang diberikan harus sesuai dengan jenis olahraga yang dilatihkan.

Prinsip individu didasarkan pada pandangan bahwa individu memiliki prinsip dan karakter yang berbeda antara individu yang satu dengan lainnya. Untuk itu, faktor individu harus juga diperhatikan dengan sebaik-baiknya.

Prinsip pulih asal (*principle of reversibility*) menekankan bahwa hasil dari peningkatan kualitas fisik sebagai akibat dari latihan adalah bersifat reversibel. Artinya, kualitas fisik yang diperoleh melalui hasil latihan akan menurun kembali jika tidak melakukan latihan dalam kurun waktu tertentu. Oleh sebab itu, kesinambungan latihan mempunyai peranan yang sangat penting.

Prinsip periodisasi pelatihan adalah olahraga prestasi program pelatihan harus dilakukan secara periodik sesuai dengan kebutuhan pertandingan (perlombaan). Aspek periode pelatihan yang harus diperhatikan adalah bobot persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis.

Banyak aktivitas dalam olahraga tradisional Bali memenuhi beberapa komponen kebugaran jasmani dan prinsip-prinsip yang dikemukakan di atas. Di samping itu, aktivitas olah raga

tradisional Bali lebih bersifat permainan sehingga memiliki daya tarik yang tinggi karena adanya aspek kompetisi. Oleh sebab itu, penggunaan pelatihan tradisional Bali sangat potensial sebagai alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Berdasarkan paparan permasalahan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh pelatihan olahraga tradisional Bali terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar. Secara lebih rinci, tujuan penelitian adalah mengkaji perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang diberikan pelatihan tradisional Bali, pelatihan model senam aktivitas jasmani, dan pelajaran pendidikan jasmani yang biasa diberikan di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subyek penelitian (Arikunto, 2010). Rancangan eksperimen yang digunakan "*Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*" (Maksum, 2007: 42). Rancangan ini relatif sempurna mengingat ada kelompok kontrol, ada perlakuan, subyek ditentukan secara acak dan adanya *pretest-post-test* untuk memastikan efektivitas perlakuan yang diberikan.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putera kelas IV Sekolah Dasar Laboratorium UNDIKSHA yang berjumlah 36 orang. Subjek penelitian dibagi menjadi tiga kelompok yang dipilih secara acak (*random*). Ketiga kelompok yang anggotanya dipilih secara acak tersebut masing-masing diberikan perlakuan pelatihan olahraga tradisional Bali, pelatihan model senam aktivitas jasmani dan kelompok kontrol yang menyesuaikan dengan kurikulum Penjasorkes yang ada di sekolah.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui satu sumber data primer, yaitu dari semua siswa yang menjadi subjek penelitian. Jenis data yang dikumpulkan adalah data kebugaran jasmani. Data ini diukur menggunakan tes standar, yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sehingga instrumen sudah layak digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani. Data siswa adalah dalam bentuk skor yang diperoleh sebelum perlakuan (*prates*) dan skor yang diperoleh

leh setelah perlakuan (pascates). Proses analisis data menggunakan bantuan program SPSS 16.0.

Bentuk-bentuk permainan tradisional Bali yang diberikan kepada kelompok perlakuan adalah *megarang bucu*, *dakep nyongkok*, main batu lima, *metabuan-tabuanan*, dan *meraja-rajaan*.

Olahraga tradisional *megarang bucu* lahir dari permainan tradisional yang berasal dari Kabupaten Tabanan Provinsi Bali yang memiliki nama lain 'Ngalih Umah'. *Megarang bucu* terdiri dari kata 'megarang' yang artinya berebut dan 'bucu' yang artinya pojok atau sudut. Olahraga tradisional *megarang bucu* merupakan bentuk olahraga dimana setiap pemainnya saling bertukar rumah antara pemain yang satu dengan pemain yang lainnya, dan terdapat satu orang pemain yang bertugas sebagai si pencari atau perebut rumah dari salah satu pemain yang sedang bertukar rumah. Dalam penelitian ini, olahraga tradisional *megarang bucu* dimainkan oleh 6 orang dalam satu kelompok. Jumlah kelompok yang bermain dalam permainan ini sebanyak 2 kelompok.

Permainan *dakep nyongkok* adalah suatu permainan yang dilakukan dengan penuh rasa kegembiraan. *Dakep* sama dengan menangkap atau dengan cara menyentuh dan *nyongkok* sama dengan jongkok. *Dakep* adalah suatu gerakan yang dapat dilakukan dengan cara menangkap atau dengan cara menyentuh bagian anggota badan yang mana pun. *Dakep* biasanya dimainkan oleh salah seorang pemain yang menjadi tukang *dakep*. *Nyongkok* merupakan suatu gerakan jongkok yang dapat dilakukan oleh setiap peserta yang bermain.

Pada permainan *dakep nyongkok*, setiap peserta harus memiliki kelincahan yang tinggi, permainan ini termasuk jenis permainan melawan orang lain dalam bentuk kejar-kejaran. Si penjaga atau yang menjadi tukang *dakep* akan berusaha untuk menyentuh (*dakep*) lawannya secepat mungkin. Pemain lain yang kena sentuh (*di-dakep*) berganti menjadi tukang *dakep*. Dengan demikian akan terjadi pergantian secara otomatis untuk menjadi tukang *dakep* apabila pemain lain kena sentuh tukang *dakep*.

Olahraga tradisional main batu lima ini sesungguhnya telah dikenal di beberapa daerah di Bali. Permainan ini cepat populer di masyarakat, karena mempunyai manfaat sangat baik terhadap pembentukan individu secara keseluruhan. Selain itu, permainan ini sangat mudah dilakukan dan biasanya murah serta lebih cepat

mendatangkan kesenangan bagi setiap pemain. Anak-anak, baik putra maupun putri, biasanya yang masih duduk di bangku sekolah dasar (SD) sangat cocok untuk permainan ini, selaras dengan perkembangan jasmani dan rohani yang sedang memerlukan rangsangan yang berupa gerak. Permainan ini sudah berkembang sejak dahulu dan tidak diketahui secara pasti kapan mulainya dan dari mana asalnya permainan ini. Khususnya di daerah Tabanan, permainan ini sudah dikenal di desa-desa, bahkan di Bali hampir di semua kabupaten telah mengenalnya. Dalam penelitian ini, pelaksanaan olahraga tradisional batu lima dilakukan oleh 2 kelompok yang terdiri dari 1 kelompok penyerang dan 1 kelompok bertahan, dan pada masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang.

Permainan *metabuan-tabuanan* dapat dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan dengan usia anak sekolah dasar. Hanya ada 1 kelompok, yaitu seorang pemain sebagai induk *tabuan* (sejenis lebah) yang menjaga rumah dan yang lain sebagai perusak yang akan berusaha merusak rumah *tabuan*. Dalam penelitian ini, jumlah pemain dalam 1 kelompok sebanyak 6 orang dan banyak kelompok yang bermain adalah 2 kelompok.

Riwayat lahirnya permainan *meraja-rajaan* belum diketahui. Permainan ini diperkirakan lahir sebagai usaha dari anak-anak atau orang dewasa untuk mengisi waktunya dengan permainan yang mirip pertempuran antara 2 buah kerajaan yang saling ingin menundukkan musuhnya. Simulasi pertempuran ingin digambarkan lewat permainan ini dengan membagi para pemain atas 2 kelompok yang bertindak sebagai 2 kelompok prajurit dengan masing-masing rajanya yang saling serbu.

Istana dan raja merupakan titik lemah dari musuh. Siapa istananya yang lebih dulu dibakar atau diduduki, maka kelompok tersebut yang kalah. Atau, raja mana yang lebih dahulu tewas, maka kelompok tersebut yang kalah. Tak peduli berapapun anak buah atau prajurit yang masih hidup, asal istana atau raja kalah, maka kalahlah seluruh kelompok tersebut.

Ada berbagai variasi dalam permainan ini dan banyak yang telah mengalami modifikasi sesuai dengan situasi, kondisi dan tempat dimana permainan ini dilakukan. Namun, inti permainannya tetap sama, yaitu raja dan istana menjadi incaran untuk dapat menang. Dalam penelitian ini, jumlah peserta di masing-masing kelompok

sebanyak 6 orang yang terdiri dari seorang raja dan 5 prajurit.

Semua jenis permainan yang dilakukan dalam kegiatan olah raga tradisional di atas melatih dan mengandalkan kekuatan, daya tahan daya otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, ketepatan (*accuracy*), dan reaksi. Di antara jenis permainan yang dilakukan dalam penelitian ini, hanya permainan *dakep nyongkok* yang sifatnya individual, sedangkan empat per-

mainan tradisional Bali yang lain dilakukan secara kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi data hasil penelitian dijabarkan dalam bentuk tabel, seperti disajikan dalam Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Pelatihan Tradisional Bali, Model Senam Aktivitas, dan Kontrol

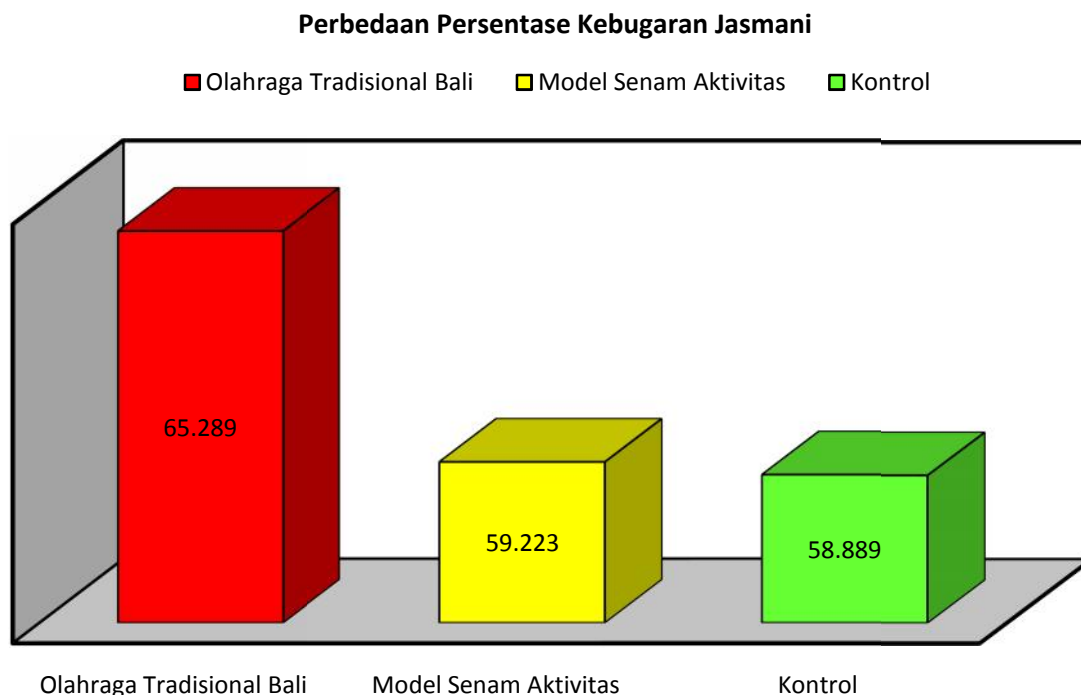
	Olahraga Tradisional Bali		Model Senam Aktivitas		Kontrol	
	Prates	Pascates	Prates	Pascates	Prates	Pascates
<i>Mean</i>	10,0833	16,6667	8,5833	13,6667	7,5000	11,9167
<i>Maksimum</i>	15,00	20,00	11,00	16,00	12,00	16,00
<i>Minimum</i>	6,00	13,00	4,00	9,00	4,00	8,00
<i>Percentage</i>	65,289%		59,223%		58,889%	

Dari hasil yang dipaparkan dalam Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa ada perbedaan hasil tes dari ketiga kelompok perlakuan tersebut (olahraga tradisional Bali, model senam aktivitas dan kontrol). Hal ini terlihat dari nilai rerata *pascates* lebih tinggi dari pada nilai rerata *prates* dari kedua jenis perlakuan tersebut.

Data kebugaran jasmani yang ditunjukkan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa pemberian

pelatihan pada masing-masing kelompok ternyata memberikan pengaruh terhadap peningkatan rerata kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Laboratorium UNDIKSHA di Singaraja.

Besarnya perbedaan peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Laboratorium UNDIKSHA pada masing-masing kelompok bisa dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbedaan Persentase Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Masing-masing Kelompok.

Dari Gambar 1 di atas dapat diketahui bahwa pelatihan olahraga tradisional Bali ternyata memberikan peningkatan hasil kebugaran jasmani yang paling baik yaitu sebesar 65.3%, sedangkan model senam aktivitas memberikan peningkatan hasil kebugaran jasmani sebesar

59,2%, serta pada kelompok kontrol terjadi peningkatan kebugaran jasmani hanya sebesar 58,9%.

Hasil uji normalitas data disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Pelatihan Tradisional Bali, Model Senam Aktivitas dan Kontrol

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	Olahraga Tradisional Bali		Model Senam Aktivitas		Kontrol	
	Prates	Pascates	Prates	Pascates	Prates	Pascates
N	12	12	12	12	12	12
Komogorov-Smirnov Z	0,453	0,648	0,536	0,755	0,535	0,630
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,987	0,795	0,936	0,620	0,937	0,822

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 2, diketahui besarnya nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari semua kelompok (pelatihan tradisional Bali, model senam aktivitas dan kontrol), baik *prates* maupun *posttest* lebih besar dari 5% (0,05).

Dengan demikian, sebaran data dari kelompok I, II, dan III, baik *prates* maupun *pascates* adalah dari populasi yang berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Dependent Variable : Hasil Kekuatan Otot Punggung			Keterangan
Kelompok	Levene Statistic	Sig.	
Olahraga tradisional Bali	0,312	0,734	Homogen
Model Senam Aktivitas			
Kontrol			

Tabel hasil uji homogenitas di atas memperlihatkan bahwa nilai *Levene statistic* sebesar 0,312 dengan nilai *Sig.* = 0,734 yang menunjukkan bahwa sebaran data dari kelompok pelatihan olahraga tradisional Bali, model senam aktivitas dan kontrol mempunyai varian yang sama (homogen).

Uji ANAVA Satu Jalan

Pengujian beda rerata antar kelompok secara serempak dilakukan dengan menggunakan analisa varian satu jalan (*Oneway ANOVA*) terhadap *gain score* dari kelompok perlakuan. Hasil uji ANAVA disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Perhitungan ANAVA

ANAVA					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	29.556	2	14,778	29,114	0,000
Within Groups	16.750	33	0,508		
Total	46.306	35			

Dengan membandingkan nilai F_{hitung} dan nilai F_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan terima H_a karena nilai F_{hitung} 29,114 > nilai F_{tabel} 3,32. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan

yang signifikan antara hasil pelatihan kelompok olahraga tradisional Bali, model senam aktivitas dan kontrol terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Laboratorium UNDIKSHA (minimal

ada 2 kelompok yang mempunyai rerata yang berbeda). Hasil uji memperlihatkan bahwa ketiga kelompok latihan tersebut mempunyai pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD Laboratorium UNDIKSHA.

Untuk mengetahui kelompok apa saja yang berbeda dari ketiga kelompok tersebut, maka dilakukan uji lanjut (*post hoc*). Hasil uji lanjut menggunakan Tukey-HSD disajikan dalam Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Rerata Antar Kelompok (*Post Hoc Test*)

(I) kelompok	(J) kelompok	Mean Difference		95% Confidence Interval		
		(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
Olahraga Tradisional Bali	Model Senam Aktivitas	1,50000*	0,29085	0,000	0,7863	2,2137
	Kontrol	2,16667*	0,29085	0,000	1,4530	2,8804
Model Senam Aktivitas	Olahraga Tradisional Bali	-1,50000*	0,29085	0,000	-2,2137	-0,7863
	Kontrol	0,66667	0,29085	0,071	-,0470	1,3804
Kontrol	Olahraga Tradisional Bali	-2,16667*	0,29085	0,000	-2,8804	-1,4530
	Model Senam Aktivitas	-,66667	0,29085	0,071	-1,3804	0,0470

*. The mean difference is significant at the 0.05

Hasil dari analisis *Tukey-HSD* di atas menunjukkan bahwa (1) kebugaran jasmani siswa yang diberikan pelatihan olahraga tradisional Bali dan model senam aktivitas berbeda secara signifikan ($Sig.= 0,000$), dengan nilai perbedaan rerata sebesar 1,5; (2) kebugaran jasmani siswa yang diberikan pelatihan olahraga tradisional Bali dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan ($sig=0,000$), dengan nilai perbedaan rerata sebesar 2,17; dan (3) Kebugaran jasmani siswa yang diberikan pelatihan model senam aktivitas dan kelompok kontrol tidak berbeda secara signifikan ($sig = 0,071$), dengan nilai perbedaan rerata sebesar 0,67.

Hasil analisis *Tukey HSD* di atas menunjukkan bahwa pelatihan olahraga tradisional Bali mempunyai pengaruh yang lebih baik (efektif) terhadap hasil kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Laboratorium UNDIKSHA. Penggunaan pelatihan olahraga tradisional Bali memberikan peningkatan kebugaran jasmani siswa yang paling tinggi, sementara model senam aktivitas dan kegiatan olah raga yang biasa dilakukan mengacu kurikulum di SD Laboratorium UNDIKSHA (konvensional) tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Pada uji hipotesis dinyatakan bahwa kelompok siswa yang diberikan perlakuan pelatihan olahraga tradisional Bali berpengaruh secara

signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa putera kelas IV SD Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha. Apabila dilihat dari masing-masing nilai rerata kebugaran jasmani, siswa yang diberikan perlakuan pelatihan olahraga tradisional Bali lebih baik daripada siswa yang diberikan perlakuan model senam aktivitas dan kontrol. 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.

Elaborasi temuan di atas sesuai dengan pendapat Sukintaka (1992) yang menyatakan bahwa salah satu sasaran pelatihan olahraga tradisional adalah jasmani yang mencakup peningkatan kekuatan otot, daya tahan otot setempat, daya tahan kardiovaskuler, kelentukan dan keterampilan gerak. Lebih lanjut Sukintaka menyatakan bahwa dalam permainan tradisional anak akan berlari, melompat, meloncat, mengangkat, mendorong dan menarik. 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.

Gerak yang menjadi sarana dalam permainan tradisional juga merupakan kunci dari pendidikan jasmani dan olahraga. Sehingga pelatihan olahraga tradisional dapat dijadikan sebagai salah satu bahan ajar pendidikan jasmani dan olahraga.

Senada dengan hasil yang diperoleh melalui penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Swadesi, Yoda dan Sudiana (2003) menyimpulkan bahwa permainan tradisional Bali dapat meningkatkan kecepatan lari, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya tahan otot tungkai dan kebugaran jasmani.

Pelatihan model senam aktivitas juga memberikan perubahan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Laboratorium UNDIKSHA. Namun, perubahan peningkatan kebugaran jasmaninya tidak sebaik pelatihan olahraga tradisional Bali. Hal tersebut dikarenakan model senam aktivitas hanya melibatkan gerakan-gerakan sederhana dan cenderung lebih pasif dibandingkan permainan tradisional.

Dari penjelasan di atas dapat kita cermati bahwa permainan tradisional Bali memiliki pengaruh yang sangat baik dalam hal meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, dengan melakukan olahraga tradisional secara tidak langsung kita sudah melatih dan meningkatkan kebugaran jasmani kita. Namun di era sekarang ini permainan olahraga tradisional khususnya olahraga tradisional Bali sudah mulai tidak dibudayakan lagi. Masyarakat modern sekarang ini lebih senang atau lebih sering melakukan kegiatan-kegiatan yang kurang memperhatikan kebugaran jasmaninya. Temuan penelitian ini menegaskan kembali pentingnya permainan tradisional diterapkan dan dikembangkan lebih luas lagi karena disamping meningkatkan kebugaran jasmani juga didalamnya terkandung suasana yang menggembirakan yang nantinya berpengaruh terhadap psikologi dan kesehatan rohani seseorang.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani siswa putra kelas IV SD Laboratorium UNDIKSHA antara yang diberikan perlakuan pelatihan olahraga tradisional Bali dan model senam aktivitas. Pelatihan olahraga tradisional Bali memberikan pengaruh lebih baik

daripada model senam aktivitas dan pembelajaran olahraga yang biasa dilakukan guru SD Laboratorium UNDIKSHA. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa permainan tradisional, khususnya tradisional Bali sangat prospektif dan potensial diimplementasikan dan dikembangkan lebih lanjut dalam pembelajaran olahraga di sekolah dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT. Renika Cipta.
- Güvenç, 2011. *Daily Physical Activity and Physical Fitness in 11-to 15-Year-Old Trained and Untrained Turkish Boys*. *Journal of Sports Science and Medicine* (2011) 10, 502-514.
- Hadisasmita & Syarifudin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Kanca, I.N. 2004. *Peningkatan Kondisi Fisik dan Mental Atlet*. Makalah disajikan dalam Seminar Pengembangan Model Pembinaan Olahraga TNI/POLRI, Singaraja, 21 Maret.
- Maksum, A. 2007. *Metodologi penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nala, N. 1998. *Prinsip pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: UNUD Denpasar.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sari, Y.P. 2011. *Cegah Anak dari Kecanduan Video Game*. (Online), (<http://www.mediaindonesia.com>, diakses pada 8 Oktober 2011).
- Sukintaka. 1993. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Dikti-Depdikbud.
- Swadesi, I., Yoda, K., & Sudiana, K. 2003. *Pengaruh Pelatihan permainan Tradisional Magoak-goakan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas 5a SD Lab. IKIP Negeri Singaraja Tahun Pelajaran 2003-2004* ".Laporan Penelitian tidak dipublikasikan. Singaraja: IKIP Negeri Singaraja.