

**ANALISIS OLAHRAGA TRADISIONAL LOMPAT TALI DAN ENKKLEK SEBAGAI
PENINGKAT KEBUGARAN TUBUH DI ERA NEW NORMAL
(STUDI LITERATUR)**

Agung Alaska

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Agungalaska16060484116@mhs.unesa.ac.id

Abdul Aziz Hakim

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
abdulaziz@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini membahas sebuah topik mengenai tentang tingkat kebugaran tubuh anak setelah di terapkannya era New Normal oleh pemerintah. Selama lebih dari enam bulan, masyarakat hidup di tengah pembatasan sehingga mengakibatkan variasi permainan anak di dalam rumah hanya berfokus pada game menggunakan gadget. Hal tersebut menjadikan anak kurang bergerak dan membuat kebugaran tubuhnya rendah dan mudah jatuh sakit. Tujuan dari penelitian ini: 1) Mengidentifikasi olahraga tradisional di era normal baru untuk meningkatkan kebugaran jasmani. 2) Menentukan penerapan permainan tradisional sebagai faktor pendukung dan faktor penghambat untuk meningkatkan kebugaran jasmani di era normal baru. Jenis penelitian yang dipakai ialah penelitian kepustakaan atau biasa disebut dengan penelitian kepustakaan. Inti dari analisis deskriptif penelitian ini agar pembaca bisa memahaminya dengan baik. Data yang dipakai dalam penelitian ini merupakan data pembantu yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pencatatan atau dokumentasi. Sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi (annotated bibliography). Berdasarkan studi literatur dapat disajikan bahwa dengan mengaplikasikan permainan tradisional dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kebugaran tubuh di masa New Normal. Beberapa faktor pendukungnya diantaranya adalah, kurikulum yang terstruktur, motivasi peserta didik baik, partisipasi orang tua, serta lingkungan dan fasilitas bermain yang memadai. Beberapa faktor pendukungnya diantaranya adalah, kurikulum yang terstruktur, motivasi peserta didik baik, partisipasi orang tua, serta lingkungan dan fasilitas bermain yang memadai.

Kata kunci: Olahraga Tradisional Lompat Tali, Permainan Engklek, Kebugaran Fisik

Abstract

The problem examined in this study is the level of children's fitness after the implementation of the New Normal Era by the government. For more than three months, people live with care, resulting in variations in children's games in the house only focusing on games using gadgets, This makes children less mobile and makes low body fitness and easily falls sick. The research objectives include 1) To see the application of traditional games in improving body fitness in the New Normal era. 2) To see the supporting and inhibiting factors of the application of traditional games as an enhancer of body fitness in the New Normal era. The type of research used is literature study or what is commonly called library research. The nature of this research is descriptive analysis so that it can be carried out properly by the reader. The data used in this study are secondary data obtained from the results of research that has been conducted by previous researchers. The data method used in this research is documentation method. While the data analysis used in this research is bibliographic annotation analysis (annotated bibliography). Based on the study literature, it can be seen that applying traditional games can be a solution to improving body fitness during the New Normal. Supporting factors, among others, a structured curriculum, good motivation of students, participation of teachers and parents, and adequate environment and play facilities

Keywords: Jump Rope Traditional Sports, Crank Game, Physial Fitness

PENDAHULUAN

Bergerak merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang. Salah satu bentuk aktivitas gerak adalah bermain. Muro dan Dinkmayer (dalam Naisaban, 2007) menyatakan bahwa sejak lahir sampai dengan usia dua tahun seorang anak sudah mulai bermain. Menurut Rusli Lutan, dkk. (2001) play is the most important thing to develop the children. Berdasarkan pandangan ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan dan berperan penting bagi setiap orang.

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan (Gumantan dan Mahfud, 2018) bahwa Kegiatan olahraga permainan tradisional di sekolah yang diberikan oleh guru-guru bidang studi pendidikan jasmani akan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Hal ini dilakukan salah satunya untuk meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini.

Permainan Tradisional merupakan Olahraga asli masyarakat Indonesia yang memunyai karakteristik budaya dan juga sebagai peningkat kebugaran fisik. Olahraga atau sering di kenal permainan Tradisional, permainan ini mudah di terima masyarakat sehingga sangat di gemari sebagai perlombaan maupun hanya sekedar mencari sebuah kesenangan dan menjalin interaksi sosial sehingga akan muncul rasa persaudaraan karena permainan ini bisa di lakukan bersama-sama dengan orang di sekitar. (Kasyanto & Hakim, 2019 p. 1)

Kondisi fisik sangat penting dalam cabang olahraga apapun, hal ini disebabkan kondisi fisik menjadi faktor paling penting dalam pencapaian yang maksimal. Kondisi fisik meliputi masa otot, daya tahan otot, daya tahan VO2Max, ketangkasan, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, dan sebagainya. (Bompa, 2012 p. 112).

Salah satu yang tidak terhindarkan dari dampak penyebaran pandemi covid-19 adalah dunia Pendidikan, pemerintah ataupun Lembaga yang terkait harus memutar otak agar Pendidikan tetap haru dilaksanakan. Walaupun siswa tidak bisa belajar di sekolah namun, pendidik harus berinovasi dengan media yang ada untuk melaksanakan sebuah pembelajaran.

Pemilihan jenis-jenis permainan yang telah disebutkan sebelumnya berdasarkan pertimbangan bahwa permainan-permainan tersebut dapat dilakukan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan dan keselamatan Covid-19, antara lain physical distancing (jaga jarak) karena tidak harus berkumpul dalam jarak yang berdekatan, menggunakan masker, mengaplikasikan hand sanitizer atau cuci tangan dengan sabun sehingga penyebaran virus Covid-19 tetap dapat dihindari karena penyebaran covid-19 hanya bisa terjadi karena kontak secara langsung, maka dari itu permainan

tradisional merupakan sebuah solusi bagai mana kita masih bisa berolahraga di tengah masih menyebarnya virus Covid-19 yang sekarang menyerang bangsa kita saat ini.

Berdasarkan uraian di atas, dengan melihat keadaan yang terjadi di masyarakat, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Pengaplikasian Olahraga Tradisional Sebagai Peningkat Kebugaran Tubuh Di Era New Normal”.

METODE

Dalam Penelitian ini pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif (Thomas, et. al., 2001). yaitu penelitian yang dilakukan dalam rangka menyusun teori dari data, dimana rancangan metode kualitatif bersifat universal, fleksibel, dan terus dikembangkan dalam proses penelitian. Jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jurnal, artikel, data tambahan dari penelitian sebelumnya, dan data dari situs internet yang sesuai dengan pertanyaan yang akan diteliti. Metode yang digunakan adalah metode analisis deskriptif, Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2018). Pengumpulan data dilakukan untuk bisa mendapatkan sebuah informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variable tertentu dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Arikunto, 2006). yaitu dengan mengumpulkan, menyusun dan menganalisis data obyek penelitian.

Penelitian difokuskan untuk menemukan teori, proposisi, hukum, prinsip atau gagasan yang digunakan untuk menganalisa dan menyelesaikan masalah pada penelitian yang diajukan. Inti dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yaitu data yang diperoleh diuraikan secara teratur, kemudian dipahami dan dijelaskan sehingga pembaca dapat memahaminya dengan benar.

Teknik pengumpulan data yang di gunakan adalah metode pencatatan (dokumentasi). Metode ini merupakan metode yang dilakukan dengan mencari atau mengekstrak data, yang bersangkutan dengan makna ungkapan pertanyaan dari literatur (Arikunto: 2013. 27).

Sedangkan data yang digunakan adalah data sekunder yang diperoleh dari pengamatan tidak langsung. Namun data tersebut didapat dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Sumber data sekunder berupa laporan ilmiah asli yang terdapat dalam buku atau artikel atau jurnal (tercetak dan / atau tidak tercetak) mengenai olahraga dalam permainan tradisional terhadap pengaruh dan pengaplikasiannya untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

Yang menjadi populasi di penelitian ini ialah jurnal nasional maupun internasional yang berkaitan dengan olahraga tradisional lompat tali dan engklek, serta yang berkaitan dengan kebugaran tubuh anak. Jumlah populasi pada 15 jurnal yang terdiri dari jurnal nasional dan internasional. Sampel diambil dengan cara mengakses data base Google menggunakan keyword (kata kunci) yang sesuai dengan pertanyaan dalam penelitian yang meliputi: kebugaran jasmani, jump rope (lompat tali) dan crank (permainan engklek). Sampel dalam penelitian ini ialah 16 jurnal nasional dan internasional yang berkaitan dengan olahraga tradisional lompat tali dan engklek, serta kebugaran tubuh anak.

Jurnal tersebut dipilih oleh peneliti berdasarkan beberapa pertimbangan. Pertama, relevansi jurnal dengan rumusan masalah pada penelitian ini. Kedua, jurnal tersebut tergolong masih hangat dan aktual karena diterbitkan tahun 2018, sehingga eksistensinya masih relevan dengan zaman sekarang. Terdapat empat

prosedur yang digunakan dalam penelitian ini, yakni organize, synthesize, identify, dan formulate. (Dena Taylor: 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil riset pertama dijelaskan bahwa Hasil analisis data menghasilkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor kemampuan motorik kasar pada anak kelompok B setelah diterapkan permainan tradisional engklek pada siklus I sebesar 56,33% yaitu kategori rendah kemudian pada siklus II menjadi 88% yang berada pada kategori tinggi. Jadi terjadi peningkatan kemampuan motorik kasar anak setelah diterapkan permainan tradisional engklek menghasilkan yaitu 24,17% Keterampilan.

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

JUDUL			
<i>Analisis Olahraga Tradisional Lompat Tali dan Engklek Sebagai Peningkatan Kebugaran Tubuh di Era New Normal (Studi Literature Review)</i>			
	PENELITIAN	METODE	HASIL
	Naisaban, L. (2007). Bergembira bersama 100 permainan rakyat. Jakarta: PT Grasindo	Indra Safari	Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive. Berdasarkan teknik ini yang menjadi populasi adalah mahasiswa PGSD Penjas Semester V, baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Sampel yang memenuhi persyaratan ada sejumlah 56 mahasiswa yang terdiri atas 48 laki-laki dan 8 perempuan. Pengambilan data dilakukan dengan observasi dan wawancara.
	<i>Permainan Tradisional Indonesia Untuk Kreativitas, Ketangkasan, dan Keakraban</i>	Husna M. A	Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan serta memberikan rasa keceriaan/kesenangan. Di samping hal tersebut, permainan tradisional yang beraneka ragam bentuk dan variasinya, di dalam pelaksanaannya memberikan respons fisik berupa keterlibatan unsur kemampuan fisik dominan yang berbeda-beda. Perbedaan respons fisik dominan tersebut merupakan manifestasi dari keanekaragaman yang ada.
	<i>Permainan Tradisional Indonesia Untuk Kreativitas, Ketangkasan, dan Keakraban</i>	Husna M. A	Berdasarkan hasil eksperimen menunjukkan teknologi multimedia lebih meningkatkan lebih banyak data dengan kualitas lebih tinggi dari pada media tradisional dalam waktu satuan dan area terbatas.
	<i>Sujiono, Bambang. 2007. Metode Pengembangan Fisik (Edisi Revisi).</i>	Bambang, Sujiono	Penelitian ini menggunakan desain eksperimental terkontrol yang di bagi menjadi dua kelompok dalam mengikuti kelas renang dengan teknologi multimedia selama enam minggu dengan metode tradisional. Parameter dinilai tinggi, berat badan dan usia tingkat akademik.
	<i>Sujiono, Bambang. 2007. Metode Pengembangan Fisik (Edisi Revisi).</i>	Bambang, Sujiono	Penelitian ini dalam bentuk metode eksperimen yang digunakan sebagai penelitian tindakan kelas yang gerak motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik

Jakarta: Universitas Terbuka.		dilakukan menerapkan sebagai teknik dan model nya yaitu anak – anak dengan treatment yang menunjangh kegiatan motorik.	kasar melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh. Motorik kasar berkaitan dengan berlari, mendorong, menendang, dan lainnya yang berkaitan dengan penggunaan otot besar.
Perkembangan Anak. Jakarta : Erlangga.	Hurlock dan Elizaberh	Metode penelitian yang digunakan metode eksperimen dengan kelompok kontrol yang ditentukan secara acak yang dibagi ke dalam kelompok. Yang dilakukan dua kali dalam pre-test dan post-test.	Hasil penelitian ini mengetahui perkembangan motorik anak adalah suatu proses kematangan yang berhubungan dengan aspek deferensial bentuk atau fungsi termasuk perubahan social emosional.
Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar melalui Peemainan ENKLEK PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN	Darmayeti, Busri Endang dan Halida	Penelitian ini berupa wawancara pengambilan data secara langsung dan teknik dokumentasi	Dalam peningkatan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui permainan engklek sebagai salah satu pilihan yang tepat dalam kegiatan pembelajaran.
Keterampilan Motorik Anak Usia Dini (2005)	Sumantri	Penelitian ini merupakan penelitian tingkat kelas (PTK) yang berlangsung dalam beberapa tahapan yang dilakukan diantaranya perencanaan, tindakan, observasi, refleksi, dan penilaian.	Gerakan motorik dapat dibedakan menjadi 2 yaitu motorik halus dan motorik kasar. Keterampilan motorik halus adalah pengorganisasian penggunaan sekelompok otot-otot kecil seperti jari-jemari dan tangan yang sering membutuhkan kecermatan dan koordinasi mata dengan tangan. Contoh motorik halus yaitu: seperti memegang pena,
Olahraga Kesehatan dan Kesegaran Jasmani pada Lanjut Usia.	Griwijoyo dan Komariyah L	Desain penelitian ini berbentuk penelitian yang mengacu pada tindakan observasi langsung dan dokumentasi	mengemukakan yang di maksud kebugaran jasmani ialah keadaan dimana kemampuan jasmani beradaptasi terhadap fungsi organ untuk menyesuaikan diri terhadap tugas fisik tertentu atau kondisi lingkungan yang harus dihadapi dengan efektif, dengan tingkat kelelahan yang rendah dan telah pulih jika mendapatkan tugas yang sama pada keesokan harinya.
Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Motor Educabelity Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar dan Keterampilan bermain sepakbola	Racmat Sujana, Tatang Muhtar, dan Nuryadi	Penelitian Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII SMPN 6 Sungaiselan yang berjumlah 130 orang. Pengambilan sampel melalui teknik simple random sampling dan random assignment. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen	1. Hasil belajar keterampilan teknik dasar dan keterampilan bermain siswa yang diajar melalui pendekatan pembelajaran taktis lebih baik dari pada siswa yang diajar melalui pendekatan pembelajaran teknis.

Survei Perkembangan Olahraga Tradisional di Kabupaten Tuban. Jurnal Kesehatan Olahraga ,	Kasyanto dan Abdul Aziz Hakim	Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif, yakni suatu prosedur yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.	Berdasarkan analisis dan pembahasantentang perkembangan olahraga tradisional di Kabupaten Tuban maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Sejarah olahraga tradisional di Kabupaten berawal dari pemerintahan Tuban yang terbentuk dimana pada pemerintahan tersebut olahraga tradisional dijadikan hiburan rakyat.
Study Analisis Budaya Permainan Tradisional Suku Osing kabupaten Banyuwangi	Syamsul Anam Geby Ovaleoshanta Fahriza Ardiansyah dan Danang Ari Santoso	ngambilan data dengan menggunakan teknik wawancara langsung dan kamera sebagai alat perekam permainan tradisional suku Osing.Data yang diperoleh dianalisa berdasarkan penamaan dan tata cara permainan.	.Permainan tradisional ini selain, untuk membangun interaksi sosial masyarakat Osing, secara tidak langsung juga melatih anak-anak dalam perkembangan motoric mereka.Melatih kesabaran dan membangun kerjasama dalam taktik dan strategi yang dimainkan untuk meraih kemenangan.

Pembahasan

Hasil riset pertama dijelaskan. Karena keterampilan motorik selalu mengandung unsur di dalam tubuh. Oleh karena itu, semakin banyak anak mengikuti kegiatan fisik yang menyenangkan seperti bermain lompat tali, maka unsur keterampilan motoriknya akan semakin terlatih dan kebugaran dalam melakukan kegiatan sehari-hari juga akan semakin meningkat.

Tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik merupakan komponen yang saling berkaitan satu sama lainnya. Kemampuan motorik yang ditampilkan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani menggambarkan derajat kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara terus-menerus tanpa merasa lelah dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa kemampuan motorik memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini dapat diartikan bahwa permainan tradisional lompat tali pada dasarnya bermanfaat untuk membantu perkembangan motorik kasar anak yang kemudian dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka.

Menurut (Hurlock 1998) perkembangan motorik anak adalah suatu proses kematangan yang berhubungan dengan aspek deferensial bentuk atau fungsi termasuk perubahan social emosional. Proses motorik adalah gerakan yang langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyaratan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan anggota tubuh (tangan, kaki, dan anggota tubuh).

Gerakan motorik dapat dibedakan menjadi 2 yaitu motorik halus dan motorik kasar.Menurut (Sumantri, 2005) Keterampilan motorik halus adalah pengorganisasian penggunaan sekelompok otot-otot kecil seperti jari-jemari dan tangan yang sering

membutuhkan kecermatan dan koordinasi mata dengan tangan. Contoh motorik halus yaitu: seperti memegang pena, memindahkan barang, menyusun puzzle dan lainnya yang berkaitan dengan aktifitas otot kecil. Sedangkan motorik kasar menurut (Sujiono, 2007) gerak motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh. Motorik kasar berkaitan dengan berlari, mendorong, menendang, dan lainnya yang berkaitan dengan penggunaan otot besar.

Hasil riset kedua dijelaskan bahwa secara keseluruhan, empat komponen kebugaran fisik meliputi kardiovaskular, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, secara signifikan berkaitan dengan keterlibatan dan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga di luar sekolah. Oleh karena itu, untuk peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara bermain seperti lompat tali. Permainan lompat tali secara fisik akan menjadikan anak lebih kuat dan tangkas. Belum lagi manfaat emosional, intelektual, dan sosialnya yang akan berkembang dalam diri siswa tersebut.

Hasil riset ketiga dijelaskan bahwa peningkatan kebugaran fisik dapat dilakukan dengan cara menambah intensitas waktu yang dihabiskan dalam aktivitas fisik dan latihan secara kontinyu. Pembelajaran melalui permainan merupakan salah satu usaha guru pendidikan jasmani memberikan proses pembelajaran gerak sebagai alat dalam pencapaian hasil belajar kebugaran jasmani. Penggunaan pembelajaran permainan sendiri diharapkan dapat memberikan peningkatan intensitas pembelajaran permainan sehingga dapat berguna dan memberikan suasana menyenangkan bagi anak, mengurangi kebosanan tanpa menghilangkan didaktik metodik yang ditetapkan. Salah satu permainan yang dapat dijadikan alternatif ialah lompat tali. Permainan lompat tali secara

fisik akan menjadikan anak lebih kuat dan tangkas. Belum lagi manfaat emosional, intelektual, dan sosialnya yang akan berkembang dalam diri siswa tersebut.

Hasil riset keempat dijelaskan bahwa potensi gerak anak dan Olahraga pada masa pandemic covid-19 sangat terbuka, meskipun wilayah atau lingkungan tidak dilengkapi dengan sarana prasarana penunjang. Dapat dilakukan dengan menggunakan model distance learning dan menggagas collaborative approach dengan orang tua melalui lembar pengamatan aktivitas anak. Hal ini mendukung hasil penelitian dan teori-teori yang dipaparkan di atas yang berarti penerapan olahraga tradisional dalam proses pembelajaran tetap bisa dilakukan menggunakan berbagai platform pembelajaran online melalui lembar pengamatan aktivitas belajar dan bermain. Motorik kasar unsur-unsurnya identik dengan unsur yang dikembangkan dalam kebugaran jasmani pada umumnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Depdiknas (dalam Erlinda, 2004) bahwa perkembangan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh.

Ada hubungan yang saling mempengaruhi antara kebugaran tubuh, keterampilan, dan kontrol motorik. Musfiroh (dalam Erlinda, 2014) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu (a) kebugaran statistik, (b) kebugaran dinamis, (c) kebugaran motorik. Sumantri (dalam Apriani, 2013) mengatakan tujuan pengembangan motorik kasar adalah sebagai berikut, (1) mampu meningkatkan keterampilan gerak, (2) mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, (3) mampu menanamkan sikap percaya diri, (4) mampu bekerja sama dan (5) mampu berperilaku disiplin, jujur dan sportif. Sedangkan untuk fungsinya adalah (a) sebagai alat pemacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan kesehatan untuk anak usia dini, (b) sebagai alat untuk membentuk dan memperkuat tubuh anak usia dini, (c) sebagai alat melatih keterampilan dan ketangkasan gerak juga daya pikir anak usia dini, (d) sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan emosional, (e) sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan sosialnya dan (f) sebagai alat untuk menumbuhkan perasaan senang dan memahami manfaat kesehatan pribadi.

Hasil riset kedua dijelaskan bahwa model permainan untuk pengembangan aspek Bahasa di antaranya ialah bercerita pengalaman, dan bernyanyi individu. Model permainan untuk pengembangan aspek sosio emosional ialah permainan tebak raut wajah dan permainan saling berpasangan. Model permainan untuk pengembangan aspek motorik anak ialah permainan engklek dan lompat garis. Kegiatan bermain engklek ini

juga tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik dan kecerdasan motorik anak, akan tetapi juga mengembangkan kecerdasan kognitif anak, sebab dalam kegiatan ini anak harus menggunakan pengetahuan dan ingatannya untuk setiap pola yang dilalui.

Hasil riset ketiga dijelaskan bahwa sebelum dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional seperti engklek dan serodot gaplok rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 12,50 yang masuk dalam kategori kurang dan setelah dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 16,93 yang masuk dalam kategori sedang. Dari hasil ini mengindikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa setelah diberikan pembelajaran permainan tradisional meningkat sebesar 4,43 atau 35,47%.

Ditinjau dari hasil tiap-tiap item tes kebugaran jasmani diperoleh hasil lari jarak pendek 40 meter, gantung siku, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari jarak jauh 600 meter mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah diterapkan permainan tradisional. Hal ini berarti dengan menerapkan permainan engklek dapat meningkatkan kebugaran fisik anak.

Faktor pendukung dalam setiap kegiatan merupakan suatu kekuatan dalam melaksanakan kegiatan yang telah direncanakan. Adapun faktor yang mendukung antara lain:

a. Kurikulum yang terstruktur

Dalam membantu menyiapkan kegiatan permainan tradisional. Kurikulum yang dibuat haruslah mampu menyokong minat peserta didik untuk memainkan permainan tradisional yang diadaptasi dengan kondisi wabah yang melanda sekarang ini dengan harapan mampu mengatasi kejenuhan melalui mengisi waktu dengan melakukan beragam kegiatan menyenangkan melalui permainan tradisional yang lebih efektif dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh serta dengan pembatasan aktivitas masyarakat di era new normal sekarang ini.

Adanya juga peraturan yang di sepakati bersama bisa memberi dampak yang bermanfaat karena bisa melatih sikap sportif, dan sebagai langkah melatih sikap kejujuran. Jika tidak adanya peraturan yang di sepakati maka akan terjadi perselisihan dan tundakan kecurangan, karena tujuan permainan tradisional yang bisa melatih karakter anak malah sebaliknya.

b. Motivasi

Adanya motivasi bermain menggunakan permainan tradisional atau dolanan anak dari peserta didik yang cukup tinggi. Menjadi faktor penting yang harus di perhatikan. Maka dari itu sudah menjadi tugas pendidik untuk membentuk karakter peserta didik yang

sadar dengan keadaan di era new normal dengan tetap mematuhi segala protokol yang ada dan tetap melakukan beragam kegiatan menyenangkan melalui permainan tradisional.

c. Fasilitas dan Lingkungan

Fasilitas dan lingkungan yang memadai juga dapat mendukung proses pelaksanaan permainan tradisional. Selain pendidik, orang tua dan keluarga haruslah mampu memantau dan memberikan dukungan moral kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan positif dan efektif dalam menjaga kebugaran dan kesehatan dirinya yang salah satunya dengan melakukan kegiatan yang menyokong meningkatnya keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Yang salah satunya adalah dengan permainan tradisional yang dapat di terapkan di masa pandemi.

d. Tingkat keaktifan dan kesiapan peserta didik yang cukup baik.

e. Dukungan dan partisipasi guru selama proses perencanaan dan pelaksanaan tindakan ditunjukkan dengan antusiasme mereka dalam memberi motivasi kepada peserta didik.

f. Dukungan dan partisipasi orang tua dalam meningkatkan kebugaran peserta didik dengan metode permainan tradisional.

Dampak yang di akibatkan virus corona, mengakibatkan adanya aturan atau kebijakan baru demi mengurangi penyebaran virus corona di negeri ini. Salah satu yang di lakukan oleh pemerintah dengan memberikan larangan kepada masyarakat untuk tidak melakukan kegiatan dalam skala besar yang mengumpulkan orang banyak. Diantara himbuan dari pemerintah adalah menjaga jarak, menghindari acara yang sekiranya mengumpulkan banyak masa, atau kegiatan yang bersifat berdesak – desakan. Tentu saja yang di lakukan tersebut adalah cara yang di coba untuk memutus penyebaran virus corona. Adapun kebijakan baru dari pemerintah yaitu Work From Home (WFH). Aturan ini dilaksanakan untuk masyarakat agar bekerja dari rumahnya masing-masing.

Salah satu yang tidak terhindarkan dari dampak penyebaran pandemi covid-19 adalah dunia Pendidikan, pemerintah ataupun Lembaga yang terkait harus memutar otak agar Pendidikan tetap haru dilaksanakan. Walaupun siswa tidak bisa belajar di sekolah namun, pendidik harus berinovasi dengan media yang ada untuk melaksanakan sebuah pembelajaran.

Karena dampak virus covid-19 ini juga kegiatan masyarakat jadi terbatas, karena di larang untuk berkerumun mengumpulkan banyak masa. Kalau di perbolehkan di batasi dan harus jaga jarak, ini

menyebabkan munculnya kebosanan karena di larangnya kegiatan di luar ruangan atau di luar rumah karena dampak perkembangan virus covid-19 yang sekarang menyerang negeri ini, yang kasusnya naik turun.

Kondisi kegiatan pengajaran yang tiba-tiba berubah drastis ini menjadi tantangan bagi guru khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) agar sasaran dan tujuan pendidikan tetap dapat tercapai. Meskipun melalui Surat Edaran Mendikbud No. 15 Tahun 2020 terkait panduan pembelajaran di rumah selama masa pandemi mengharuskan guru untuk tidak membebani peserta didik melalui tuntutan capaian kurikulum.

Proses mata pelajaran secara online yang di lakukan selama masa pandemi, tidak berjalan sempurna seperti yang di harapkan. Memang untuk mata pelajaran yang bersifat teori tidak memiliki banyak kendala jika di sampaikan secara online. Namun, berbeda dengan mata pelajaran praktek seperti pelajaran Olahraga yang memiliki banyak kendala, dalam menyampaikan pelajaran Olahraga di terapkan secara organik, neuromuscular, intelektual, sosialis, kultural, dan estetika yang di hasilkan dalam proses pembelajaran. Walau di masa covid-19, tidak menjadi alasan untuk pembelajaran Olahraga tidak di lakukan, karena Olahraga sangat penting untuk di pelajari oleh anak-anak dimasa seperti sekarang. karena bisa meningkatkan kebugaran tubuh mereka untuk mencegah tertular virus covid-19. Dengan olahraga dan makan secara teratur bisa menjadi salah cara yang paling mudah untuk tidak tertular covid-19.

Bukan itu saja, guru pendidikan jasmani harus memastikan proses pengajaran menggunakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) mampu untuk meningkatkan keterampilan motorik, serta aspek-aspek perkembangan seperti kognitif, afektif, dan social. Ditambah, materi pelajaran harus disusun ulang secara seksama agar pengalaman belajar pendidikan jasmani dapat memenuhi perkembangan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif siswa.

Namun, pola pembelajaran jarak jauh pastinya memiliki tantangan dan kendala tersendiri terutama untuk guru mata pelajaran PJOK. Pembelajaran yang dilaksanakan dari rumah tentunya tetap harus mampu meningkatkan taraf kebugaran siswa. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Herlina dan Maman Suherman (2020) dalam jurnalnya, menyebutkan bahwa kendala umum yang dihadapi guru PJOK akan pembelajaran jarak jauh di antaranya:

- a. Tidak semua guru PJOK dan siswa memiliki fasilitas media mengajar elektronika (komputer, laptop, hp android)
- b. Masih ada guru PJOK yang gaptek atau tidak mampu memanfaatkan media mengajar elektronik berbentuk hardware dan software dengan baik.
- c. Akses internet yang terbatas di tiap-tiap wilayah domisili guru PJOK.
- d. Masih guru PJOK yang bingung dalam memilah dan memanfaatkan platform teknologi atau online learning yang dapat memenuhi pengajaran pendidikan jasmani.
- e. Kesulitan dalam menilai hasil kegiatan bermain. Kesulitan yang terjadi antara lain masih terdapat anak yang melakukan kegiatan bermain permainan tradisional tanpa pendampingan orang tua (dilakukan oleh anak sendiri). Akibatnya guru tidak objektif dalam memberikan penilaian.

Adapun faktor penghambat pengaplikasian permainan tradisional di Era New Normal dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berikut penjelasannya:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi aktivitas belajar.

- 1) Keterbatasan pengetahuan pendidik maupun peserta didik tentang jenis permainan tradisional yang dapat diaplikasikan.
- 2) Timbulnya sikap jenuh pada diri peserta didik dikarenakan beberapa hal seperti ketidaksukaan peserta didik terhadap jenis permainan, atau rasa kesulitan dalam penerapan kegiatan bermain permainan tersebut.
- 3) Konsentrasi peserta didik yang mudah berubah-ubah.
- 4) Terdapat beberapa peserta didik yang kurang mampu bekerja sama dalam kelompok sehingga mengganggu proses pembelajaran.

b. Faktor eksternal

Hal ini di akibatkan oleh pengaruh dari seseorang yang di luar lingkungan anak-anak yang bisa berpengaruh pada kegiatan belajar anak.

1) Faktor Rumah

Di lingkungan dalam rumah tidak di perhatikannya aktivitas anak-anak atau orang tua yang terlalu memanjakan anaknya. Dari hal tersebut dapat di simpulkan bahwa kurangnya motivasi belajar berolahraga. Tidak ada dukungan orang tua jika pembelajaran di lakukan secara online, dengan alasan kesibukan orang tua yang beragam, sehingga tidak bisa mengawasi buah hatinya melakukan aktivitas

pembelajaran. Akibatnya, beberapa peserta didik tidak ikut melakukan kegiatan. Ada pula orang tua yang antusias dalam mendampingi anak bermain namun kurang terampil dalam menggunakan teknologi pembelajaran atau gaptek.

2) Faktor Pendidikan

Kurangnya kecakapan dan kompetensi guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran yang sekarang ini bersifat online dapat menyebabkan permainan tradisional sulit diterapkan dengan baik. Sehingga tujuan pembelajaran pun tidak tercapai. Kurangnya keahlian guru dalam menggunakan fitur-fitur teknologi pembelajaran juga menghambat aktivitas pembelajaran. Kadang kala terdapat beberapa guru PJOK yang gaptek, sehingga tidak mampu memanfaatkan media mengajar elektronik berbentuk hardware dan software dengan baik.

Keterbatasan informasi terkait permainan tradisional menyebabkan, kurang di sosialisasikan olahraga Tradisional ini pada anak-anak, walaupun ada permainan tradisional yang di terapkan hanya terbatas. Karena kurangnya informasi tentang permainan tradisional yang lain. Padahal banyak ribuan permainan tradisional yang ada di Indonesia yang merupakan warisan budaya dari nenek moyang bangsa yang harus di lestarikan keberadaannya.

3) Faktor Lingkungan

Keadaan lingkungan yang kurang mendukung akan menjadi kendala dalam proses penerapan permainan tradisional. Misalnya tetangga, teman sebaya, dan perubahan iklim. Apabila di lingkungan sekitar anak tidak memiliki banyak teman sebaya atau tetangga yang kurang mendukung, maka anak akan sulit bermain. Begitu pula saat musim hujan seperti sekarang ini, maka pilihan permainan tradisional yang dapat diterapkan juga akan semakin terbatas.

Berkembangnya pola pikir masyarakat yang menganggap permainan tradisional, merupakan tradisi kuno yang tidak cocok untuk di terapkan di era sekarang. Pada permainan tradisional merupakan warisan budaya nenek moyang bangsa yang harus di jaga keberadaan dan kelestariannya. Contohnya di kota-kota yang sekarang permainan tradisional mulai perlahan terkikis dengan permainan yang ada di handphone maupun di komputer.

Baik buruknya jaringan internet juga sangat mempengaruhi proses pembelajaran daring. Hambatan ini menjadi hambatan yang kerap muncul saat pembelajaran daring berlangsung, sehingga kadang kala informasi mengenai arahan permainan tidak tersampaikan secara utuh oleh guru dan tidak dapat diterima juga secara utuh oleh orang tua. Sehingga menyebabkan terjadi kesalah pemahaman informasi.

Jikalau pendidik atau orang tua tidak bisa menyesuaikan diri dengan keadaan yang terjadi sekarang ini maka, dampaknya akan dirasakan oleh anak-anak karena kurangnya aktivitas Olahraga. Yang di sebabkan sistem pembelajaran yang secara virtual.

Keahlian peran pendidik dan orang tua anak sangat di perlukan di Era New Normal saat ini karena potensi dan motivasi anak untuk melakukan kegiatan Olahraga di luar rumah di rasa kurang, karena tidak ada pelajaran Olahraga secara offline. Dalam keadaan seperti sekarang, orang tua atau pendidik perlu berkreasi dan berinovasi agar bisa menghadapi masa seperti sekarang, sehingga memberikan pengertian kepada anak akan pentingnya berolahraga dan melakukan aktivitas sederhana, yang bisa di lakukan secara mudah namun menyehatkan dan tentu menyenangkan untuk di lakukan bersama keluarga.

Metode sosialisasi, dengan di terapkannya metode ini di harapkan adanya kesadaran masyarakat. Tentang warisan budaya nenek moyang bangsa, di samping melestarikan budaya permainan tradisional juga bisa memberi manfaat yang bagus bagi kesehatan, karena bisa melatih motorik anak dan di olahraga tradisional juga terdapat peraturan yang bisa menunjang nilai-nilai kejujuran dan kekompakan yang bisa bermanfaat bagi perkembangan anak. Manfaatnya jika anak sudah mengenal olahraga tradisional di harapkan bisa sebagai kegiatan anak jika sudah ulang sekolah. Karena di era sekarang anak-anak lebih tertarik di handphone dan komputer dari pada bermain di luar ruangan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan studi literatur yang telah dipaparkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan mengaplikasikan permainan tradisional lompat tali dan engklek secara rutin bersama orang tua dan teman dekat dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kebugaran tubuh di masa New Normal, karena selain meningkatkan aktivitas tubuh, juga lebih menyenangkan

dan memberikan efek positif untuk pertumbuhan motorik/anak, baik dari aspek kognitif, afektif maupun psikomotor, berikut ini penelitian dari beberapa jurnal nasional dan internasional tentang permainan lompat tali dan kebugaran fisik anak di ambil kesimpulan bahwa permainan tradisional bisa meningkatkan kebugaran anak.

Sedangkan hal-hal yang berpengaruh menghambat antara lain sebagai berikut, 1) tidak semua orang tua anak paham terkait permainan yang berpengaruh pada pola gerak tumbuh anak, 2) kurang adanya sosialisasi dan pemberitahuan terkait pengenalan permainan tradisional, 3) adanya pengaruh handphone, game online dan media elektronik sehingga menyebabkan anak malas untuk melakukan aktivitas di luar rumah, 4) masih banyak masyarakat yang berpikir tentang permainan Tradisional merupakan permainan yang sudah tertinggal zaman, 5) kurang pahamnya orang tua terkait manfaat dari permainan Tradisional bagi anak 6) kurangnya dukungan dan partisipasi anggota keluarga.

Saran

Berdasarkan hasil studi literatur, maka dibutuhkan penelitian lebih lanjut dalam penerapan olahraga atau permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran tubuh di Era New Normal dalam peningkatan kebugaran anak agar mau berolahraga dan dapat memberikan motivasi dan arahan yang lebih jelas agar anak dapat menerapkan olahraga atau permainan tradisional dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A, M. Husna. 2009. 100+ Permainan Tradisional Indonesia Untuk Kreativitas, Ketangkasan, dan Keakraban. Yogyakarta: Andi.
- Achroni, K. 2012. Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional. Yogyakarta: Javalitera.
- Adharyiah, Ida. 2018. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa". Jurnal Ibtida'I Vol. 5 N0. 2, Juli-Desember 2018.
- Akbari, Hakimeh. 2009. The Effect Of Tradisional Games In Fundamental Motor Skills Development In 7-9 Year Old Boys. Yeman University. Iran. Departement of Excercise And Physical Sciences.
- Anam, Syamsul, dkk. 2017. Studi Analisis Budaya Permainan Tradisional Suku Osing Kabupaten Banyuwangi. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, Vol 3 (2).
- Arifin, Lutfi Tajul dan Iyan Nurdiyan. 2018. "Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap

- Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang". *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* Vol. 4 N0. 1 Februari 2018.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Keempat) Jakarta: Rineka Cipta.
- Chen, Weiyun, et al. 2018. Health-related Physical Fitness and Physical Activity in Elementary School Students. *BMC Public Health*.
- Depdiknas. 2006. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi. Jakarta : Depdiknas.
- Eler, Nebahat dan Hakan Acar. 2018. The Effects Of the Rope Jump Training Program in Physical Education Lesssons On Strenght, Speed, and Vo2 max in Children. *Universal JOurnal Of Educational Research* Vol. 6, Issue 2.
- Giriwijoyo, S dan Komariyah, L. 2002. *Olahraga Kesehatan dan Kesegaran Jasmani pada Lanjut Usia*. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gumantan, Aditya dan Mahfud, Imam. 2018. Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of Sport* Vol 2 (1)
- Herlina dan Maman Suherman. 2020. "Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19) di Sekolah Dasar". *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical EducatiOn* Vol. 8, No.1 Januasi-Juni 2020.
- Hurlock, Elizabeth. 1998. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI ofset.
- Jaringan Sekolah Islam Terpadu. 2015. *Dolanan Anak Jawa*. Yogyakarta: DIKPORA.
- Kasyanto, & Hakim, A. A. (2019). Survei Perkembangan Olahaga Tradisional di Kabupatn Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga* , 6.
- Lutan, R. (2005). *Teori belajar keterampilan motorik: konsep dan penerapannya*. Bandung: Program Pasca Sarjana UPI.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mandal, Ajay Kumar, et al. 2018. A Critical Study Of Physical Fitness and Scholastic Atandart Of Tribal and N0n-Tribal School Children. *Journal IJCRT* Volume 6, Issue 1 FebruaryFebruaryy 2018.
- Naisaban, L. (2007). *Bergembira bersama 100 permainan rakyat*. Jakarta: PT Grasindo.
- Piaget, Jean & Inhelder. 2010. *Psikologi Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sujiono, Bambang. 2007. *Metode Pengembangan Fisik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sumantri. (2005). *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Dinas Pendidikan.
- Thomas, et.al. (2001). *Introduction to research in health, physical education, recreation campaign and human kinetics*.