

**PENGARUH PEMBERIAN OLAHRAGA TRADISIONAL TEROMP AH PANJANG
TERHADAP PENINGKATAN GERAK MOTORIK KASAR SISWA PUTRA
SDN 18 LIMBOTO KABUPATEN GORONTALO**

MEYKE PARENGKUAN

Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
meykeparengkuan11@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian olahraga tradisional terompah panjang terhadap peningkatan gerak motorik kasar siswa. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan *One Sample Group Pretest-Posttest Design*. Populasi siswa putra yang memiliki rentang usia 9-12 tahun, dan dianalisis dengan statistika.

Berdasarkan data yang diperoleh, dibuktikan dengan hasil nilai Sig. (2-tailed) lari zig-zag sebesar $0.000 \leq 0,05$. Kemudian dari mean *pretest* (8,1292), *posttest* (8,0317) mengalami peningkatan dengan selisih 0,9750. Nilai Sig. (2-tailed) lari 40 meter sebesar $0.000 \leq 0,05$. Kemudian dari mean *pretest* (7,0392), *posttest* (6,9967) mengalami peningkatan dengan selisih 0,4250. Nilai Sig. (2-tailed) lompat jauh sebesar $0.000 \leq 0,05$. Kemudian dari mean *pretest* (2,9492), *posttest* (2,9883) mengalami peningkatan dengan selisih 0,3917. Nilai Sig. (2-tailed) keseimbangan sebesar $0.004 \leq 0,05$. Kemudian dari mean *pretest* (13,0208), *posttest* (13,2433) mengalami peningkatan dengan selisih 2,225. Nilai Sig. (2-tailed) lempar tangkap bola tennis sebesar $0.002 \leq 0,05$. Kemudian dari mean *pretest* (4,25), *posttest* (6,58) mengalami peningkatan dengan selisih 2,33. Dengan demikian pemberian olahraga tradisional terompah panjang baik untuk meningkatkan gerak motorik kasar siswa putra SDN 18 Limboto Kabupaten Gorontalo.

Kata kunci : Permainan Tradisional Terompah Panjang, Gerak Motorik Kasar.

Abstract

This study was conducted to determine the effect of giving traditional long tumble sports to the improvement of students' gross motor movements. This research method uses a quasi-experimental, with One Sample Group Pretest-Posttest Design. The population of male students who have an age range of 9-12 years, and analyzed by statistics. Based on the data obtained, it is proven by the results of the Sig. (2-tailed) zigzag run of 0.000 0.05. Then from the mean pretest (8.1292), posttest (8.0317) increased with a difference of 0.9750. Value of Sig. (2-tailed) 40-meter run is 0.000 0.05. Then from the mean pretest (7.0392), posttest (6.9967) increased with a difference of 0.4250. Value of Sig. (2-tailed) long jump of 0.000 0.05. Then from the mean pretest (2.9492), posttest (2.9883) increased with a difference of 0.3917. Value of Sig. (2-tailed) balance of 0.004 0.05. Then from the mean pretest (13.0208), posttest (13.2433) increased with a difference of 2.225. Value of Sig. (2-tailed) throw and catch a tennis ball of 0.002 0.05. Then from the mean pretest (4.25), posttest (6.58) increased with a difference of 2.33. Thus, the provision of traditional long tumble sports is good for improving the gross motor movements of male students at SDN 18 Limboto, Gorontalo Regency.

Keywords: Traditional Long Terompah Game, Gross Motor Movement.

PENDAHULUAN

Motorik adalah suatu kejadian yang mencakup semua pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang mengakibatkan terjadinya gerak (Yanuar Kiram, 2019 : 11). Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus (Anggraeni, Made Ayu, dkk. 2018). Motorik kasar merupakan suatu aktivitas atau gerak yang disokong otot-otot besar atau semua anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri, misalnya berjalan, berlari, dan meloncat (Siti Aisyah, dkk, 2007 : 42). Sedangkan motorik halus adalah gerakan yang dijalankan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu, yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih misalnya mencorat-coret dinding, menyusun balok, dan menggunting (Siti Aisyah, dkk, 2007 : 42). Perkembangan motorik beriringan dengan proses pertumbuhan secara genetis atau kematangan fisik anak. (Suyadi, dkk. 2018, 38).

Banyak hal yang dapat menyebabkan terjadinya keterlambatan perkembangan motorik pada anak. (Kurniati, euis. 2016, 77). Akan tetapi penyebab keterlambatan perkembangan motorik lebih sering disebabkan oleh pola asuh orang tua yang salah, kebanyakan orang tua zaman sekarang membatasi ruang gerak anaknya, misalnya melarang anaknya untuk bermain, membiarkan anak berlama-lama dengan gadget dan lebih memilih untuk mengikutkan anaknya bimbingan belajar (Saputra, Setiya Yunus. 2017, 56). Menurut Dian Apriani (2012 : 01) untuk mengoptimalkan hasil belajar. Pengembangan motorik terutama dibidang fisik, dibutuhkan pendekatan bermain sambil belajar, misalnya dengan bermain olahraga tradisional (Supriyatno. 2014, 72) Terompah panjang atau bakiak merupakan salah satu jenis permainan dalam aktivitas *outbound* atau *outing* yang sangat menarik dan bersifat kompetisi Khusnul, Laely & Yudi, Dede (dalam Aliisyah, 2014, 58). Khusnul, Laely & Yudi, Dede (dalam Riyazkia, 2010, 78) menyatakan bahwa permainan terompah panjang adalah permainan tradisional yang terbuat dari kayu panjang seperti seluncur es yang sudah dihaluskan dan diberi beberapa selop di atasnya. Olahraga tradisional adalah olahraga yang berevolusi dari permainan rakyat yang timbul pada tiap-tiap etnis dan suku yang ada di Indonesia (Ajun Khamdani, 2010 : 89). Bambang Laksono, dkk, (2012 : 1). Permainan tradisional merupakan salah satu jenis kebudayaan lokal, yang seharusnya dapat diterapkan

dalam pembelajaran jasmani. Pendapat lain menurut Dilanisa (2010 : 59) menyebutkan bahwa permainan tradisional terkandung nilai positif antara lain : menghasilkan suasana suka cita, suasana senang, ceria yang dibangun dan membuat kebersamaan yang menyenangkan.

John W. Santrock (2007 : 214) mengatakan olahraga yang teratur adalah salah satu cara untuk mendorong anak agar aktif dan meningkatkan kemampuan motorik, semua itu dapat memainkan peranan penting untuk kehidupan anak.

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan di SDN 18 Limboto Kabupaten Gorontalo mengenai olahraga yang dilakukan lebih banyak menggunakan olahraga prestasi dibandingkan dengan olahraga tradisional. Padahal olahraga tradisional tidak hanya menyehatkan, tetapi juga banyak terkandung nilai salah satunya yaitu nilai sosial. (Sholikan, Kurnia F.A. 2019, 22). Penelitian ini merupakan terobosan baru terhadap anak, melakukan permainan dan olahraga tradisional sekaligus dapat meningkatkan motorik kasar pada anak.

Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Olahraga Tradisional Terompah Panjang Terhadap Peningkatan Gerak Motorik Kasar Siswa Putra SDN 18 Limboto Kabupaten Gorontalo”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Desain penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest* design, dimana memaparkan tentang pengaruh pemberian gerak. Suatu kelompok diberikan *test* terlebih dahulu untuk mengetahui data awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan (*treatment*), dan terakhir melakukan *test* lagi, untuk mengetahui data akhir (*posttest*) Nurwiyanto, Anton Dwi. (2017,45). Pengujian sebab-akibat dengan cara membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* (Sujiyono dalam Kurnia, 2015 : 33). Adapun *treatment* atau perlakuan yang akan diberikan adalah olahraga tradisional terompah panjang.

O ₁	X	O ₂
----------------	---	----------------

gambar 1: Rancangan Penelitian

Keterangan :

O₁ : Nilai tes awal (*Pre Test*) sebelum diberi perlakuan

X : Perlakuan
O₂ : Nilai tes akhir (*Post Test*) sesudah diberi perlakuan

Gambar 1 : Permainan tradisional Terompah panjang



(sumber : kebudayaan.kemdikbud.go.id)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

tes lari zig-zag (*pretest* dan *posttest*), tes lari 40 m (*pretest* dan *posttest*), tes lompat jauh (*pretest* dan *posttest*), tes keseimbangan (*pretest* dan *posttest*), tes lempar tangkap bola tenis (Widiastuti, 2015, 65) (*pretest* dan *posttest*). Hasil tes ini untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan. Maka sebelum melangsungkan pengujian diwajibkan untuk memenuhi persyaratan analisis lebih dulu yang meliputi uji normalitas dan homogenitas (Riduwan dalam Wardana, 2017, 54).

Berdasarkan data yang diperoleh, dibuktikan dengan hasil nilai Sig. (2-tailed) lari zig-zag sebesar $0,000 \leq 0,05$. Kemudian dari mean *pretest* (8,1292), *posttest* (8,0317) mengalami peningkatan dengan selisih 0,9750. Nilai Sig. (2-tailed) lari 40 meter sebesar $0,000 \leq 0,05$. Kemudian dari mean *pretest* (7,0392), *posttest* (6,9967) mengalami peningkatan dengan selisih 0,4250. Nilai Sig. (2-tailed) lompat jauh sebesar $0,000 \leq 0,05$. Kemudian dari mean *pretest* (2,9492), *posttest* (2,9883) mengalami peningkatan dengan selisih 0,3917. Nilai Sig. (2-tailed) keseimbangan sebesar $0,004 \leq 0,05$. Kemudian dari mean *pretest* (13,0208), *posttest* (13,2433) mengalami peningkatan dengan selisih 2,225. Nilai Sig. (2-tailed) lempar tangkap bola tenis sebesar $0,002 \leq 0,05$. Kemudian dari mean *pretest* (4,25), *posttest* (6,58) mengalami peningkatan dengan selisih 2,33.

Pembahasan

Data ialah suatu hal yang berpengaruh didalam sebuah penelitian, karena mustahil jika peneliti bisa mendapatkan kesimpulan tanpa

didahului dengan adanya pengolahan data. Analisis data diperuntukkan untuk pengujian hipotesis serta menjawab rumusan masalah yang telah diajukan. Penelitian ini dilakukan Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu agar tahu penelitian ini berdistribusi Normal atau Tidak dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan berdistribusi normal, apabila data yang diolah memiliki nilai $\text{sig} \geq 0,05$, dan sebaliknya apabila data yang diolah memiliki nilai $\text{sig} \leq 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Untuk uji normalitas semuanya dari 5 jenis tes seperti diatas berdistribusi Normal. Sedangkan dari 5 jenis test berdasarkan hasil analisis Uji T *Paired Sampel t Test*. Uji-t (*t-test*) merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menguji signifikan perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi Maksimum (2012 : 207). kesemuanya signifikan, sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil belajar *pretest* dan *posttest* yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian olahraga tradisional terompah panjang terhadap peningkatan gerak motorik kasar siswa putra SDN 18 Limboto Kabupaten Gorontalo.

Peningkatan dalam penelitian ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, yang pertama yaitu kesungguhan dari sampel. Setiap sampel mempunyai kesungguhan yang berbeda-beda, sebab itu peneliti selalu mengontrol dan mengawasi setiap kegiatan yang dilakukan dengan melibatkan tim peneliti untuk mengarahkan kegiatan sampel. Faktor kedua yaitu kemampuan sampel, dimana kemampuan dasar setiap sampel berbeda, baik dari segi penerimaan materi maupun dari segi penerapan materi. Menurut Dian Apriani (2012 : 01) agar dapat memaksimalkan hasil belajar motorik terutama dibidang fisik, diperlukan pendekatan bermain sambil belajar, misalnya dengan bermain olahraga tradisional tersebut.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian sebagai berikut : “Terdapat pengaruh yang signifikan serta terdapat peningkatan dari hasil pemberian olahraga tradisional terompah panjang terhadap peningkatan gerak motorik kasar siswa putra SDN 18 Limboto Kabupaten Gorontalo”. Pemberian olahraga tradisional ini tidak hanya dapat meningkatkan

gerak motorik kasar, tetapi juga dapat menyehatkan, menyenangkan, dan yang terpenting dapat melestarikan olahraga tradisional.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Sitti, Dkk. 2008. *Perkembangan Dan Konsep Pengembangan Anak Usia Dini Edisi Pertama*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Apriani, Dian. 2012. Penerapan Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B Ra Al Hidayah Tarik Sidoarjo. Unesa
- Anggraeni, Made Ayu, Dkk. 2018. "Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun". *Jurnal Of Early Childhood Care & Education. Vol 1(1) : Hal 18-25*
- Bambang, Laksono, Dkk. 2012. *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta : Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Dilanisa. 2011. *Mengenal Permainan Tradisional*. Bandung : Mawar Putra Perdana.
- Kurniati, Euis. 2016. *Permainan Tradisional Dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta : PRENADAMEDIA GROUP.
- Kusmiati, Ai Melis. Ganō Sumarno. 2018. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Preseptual Motorik Anak Di SDN Margawatu II Garut Kota". *Journal Of Theaching Pysical Education In Elementary School. Vol 1(2) : Hal. 17-23*.
- Kiram, Yanuar. 2019. *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta : PRENADAMEDIA GROUP.
- Khamdani, Ajun. 2010. *Olahraga Tradisional Indonesia*. Klaten : PT Mancana Jaya Cemerlang
- Laely, Khusnul & Yudi, Dede. 2017. Pengaruh Peningkatan Bakiak Terhadap Peningkatan Kecerdasan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal University Research Colluquium. Vol 2(1) Hal : 251-258*.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodelogi Penelitian Olahraga*. Surabaya. UNESA. UNIVERSITY PRESS
- Nurwiyanto, Anton Dwi. 2017. "Pengaruh Permainan Tradisional Balap Karung Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jarak Jauh Pada Perkembangan Motorik Anak Tuna Grahita Ringan Usia 10-15 Tahun". [SKRIPSI]. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Saputra, Setiya Yunus. 2017. "Permainan Tradisional Vs Permainan Modern Dalam Penamaan Nilai Karakter Di Sekolah Dasar". *ELSE (Elementary School Education Journal). Vol 1(1) : Hal. 85-94*.
- Supriyatno. 2014. Peran Permainan Tradisional Dalam Membentuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak Anak Secara Menyeluruh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 13(2). Hal : 7-15*.
- Sholikan, Kurnia F.A. 2019. "Pengaruh Permainan Tradisional Sunda Manda (ENGKLEK) Terhadap Motorik Kasar Gerak Lokomotor Melompat Pada Anak Difabel (TUNAGRAHITA RINGAN) SLB Budhi Surabaya". [SKRIPSI]. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Santrock, Jhon W. 2007. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga
- Sujiono, Yuliani Nurani. 2015. *Konsep Dasar PAUD*. Jakarta : PT Index.
- Suyadi, Dkk. 2018. Perkembangan Fisik Motorik Siswa Usia Dasar : Masalah Dan Perkembangan. *Jurnal Ilmiah PGMI. Vol 4(2). Hal 170-182*.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT RAJA GRAFINDO PERSADA.