

PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK SISWA
(Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang)

Andika Tiyas Apriliawati

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Surabaya, Andika.tiyas@gmail.com

Setiyo Hartoto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pendidikan di sekolah dasar yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa. Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor terpenting dalam perkembangan setiap individu karena gerak dasar anak akan sangat berpengaruh bagi kemampuan motorik anak usia selanjutnya. Faktor lingkungan dan kebiasaan dalam bermain seperti permainan tradisional juga dapat berpengaruh terhadap kemampuan motorik siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap kemampuan motorik siswa, (2) untuk mengetahui besarnya pengaruh penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap kemampuan motorik siswa kelas IV SDN Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif desain penelitian *one group pretest-post test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 29 siswa dari kelas IV SDN Sukosari 03. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan motorik yang terdiri dari 4 butir tes yaitu: tes kelincahan (*Shuttle Run* 4 x 10 meter), tes koordinasi (lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok), tes keseimbangan (*stork stand positional balance*) dan tes kecepatan (lari cepat 30 meter). Hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap kemampuan motorik siswa kelas IV SDN Sukosari 03. Hal ini berdasarkan dari perhitungan uji-t *paired samples test* yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai $3,891 > 1,701$ dengan taraf signifikan 0,05. Besar pengaruh penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap kemampuan motorik sebesar 28,67%.

Kata Kunci : Permainan tradisional, kemampuan motorik.

Abstract

Physical education, sport and health is one of the subjects in elementary school which aim is to develop student's motoric skills. Developing motoric skills is one of the important factor for individual growth because child basic movements will influence the child's motoric skills in the future. Environmental factors and playing habits such traditional games also influence student's motoric skills. The aim of this study is (1) to understand the influence of the application of traditional games in physical education, sport and health learning process to the student's motoric skills, (2) to understand the influence of the application of traditional games in physical education, sport and health learning process to the motoric skills for grade IV students at SDN Sukosari 03 Kasembon Malang. The research types used in this study is the quasi experiment method, with quantitative approach research design, one group pretest-post test design. The sample of this study is 29 students from grade IV at SDN Sukosari 03. The instrument used in this study is the motoric skills test consisting 4 test types: agility test (*shuttle run* 4 x 10 meter), coordination test (throw and catch the ball between 1 meter at the wall), balance test (*stork stand position balance*) and speed test (30 meters sprint). From the result of this study it can be concluded that there is a significant influence of the application of traditional games in PJOK learning process to the student's motoric skills for grade IV students at SDN Sukosari. The result of the research was calculated based on t-test paired samples test which is arithmetic $> t_{table}$ with score $3,891 > 1,701$ with significant level of 0,05. The magnitude of the effect influence of the application of traditional games in PJOK learning process to the student's motoric skills is 28,67%.

Keywords: Traditional game, motoric skill.

PENDAHULUAN

Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 Pasal 1 Bab I tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar, proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan secara formal yang diselenggarakan di sekolah bertujuan untuk melaksanakan pendidikan melalui program pengajaran, pembimbingan dan pelatihan yang akan membangun perkembangan fisik, mental, serta intelektual peserta didik. Untuk itu peran guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sangat penting dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa.

Kemampuan motorik anak yang cukup baik, akan berpengaruh juga terhadap kemampuan gerak anak yang baik pula. Kemampuan motorik anak dapat di lihat ketika seorang anak melakukan aktivitas, baik aktivitas bermain ataupun olahraga. Pada anak siswa sekolah dasar sudah dapat dilihat seberapa jauh kemampuan motorik siswa, karena mengingat sebagian besar siswa sekolah dasar sudah belajar bergerak (sambil bermain) dengan aktivitas gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.

Sekolah Dasar Negeri Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang masih mengaplikasikan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006 dalam proses pembelajaran. Dalam pembelajaran PJOK standar kompetensi yang ada untuk siswa sekolah dasar terdapat materi tentang permainan. Dengan materi ini, akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk turut terlibat langsung dalam pelaksanaan proses belajar mengajar yang dipenuhi dengan aktivitas gerak, salah satunya dengan permainan tradisional.

Dewasa ini permainan tradisional sudah sangat jarang dimainkan dan hampir tersisihkan. Padahal dalam permainan tradisional mengandung nilai-nilai edukasi dan sosial yang lebih tinggi, karena permainan tradisional tidak hanya melatih otak, perasaan dan emosional seseorang tetapi juga melatih keseimbangan gerak dan ketangkasan tubuh.

Menurut hasil diskusi dengan Bapak Mulyadi, S.Pd selaku guru PJOK di SDN Sukosari 03 berdasarkan pengamatan selama proses belajar mengajar, permasalahan yang terjadi berada di kelas IV. Siswa kelas IV putra termasuk siswa yang cukup aktif tetapi ketika melakukan tugas gerak harus ada dorongan dari gurunya, sedangkan siswa putri cenderung pasif dalam melakukan tugas gerak, karena kebanyakan siswa putri takut dan merasa lelah dengan rutinitas kegiatan yang

dilakukan serta kurangnya minat dalam diri siswa putri untuk mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK. Sedangkan menurut pengamatan peneliti, siswa kelas IV jarang diberikan pembelajaran PJOK, karena guru yang mengajar pembelajaran PJOK sibuk dalam hal mengurus berkas-berkas dan menggantikan tugas kepala sekolah yang posisinya merangkap sebagai kepala sekolah di dua sekolah yaitu SDN Sukosari 02 dan SDN Sukosari 03. Pada saat jam pelajaran PJOK siswa kelas IV biasanya disuruh untuk bermain sendiri sampai jam pelajaran selesai tanpa ada pengawasan dari guru PJOK.

Dari uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana kegiatan yang dapat memberikan kesenangan dan kecukupan gerak melalui olahraga dalam bentuk permainan dengan judul “Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Pada Siswa Kelas IV SDN Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang”.

Pengertian Permainan

Istilah permainan sangat erat kaitannya dengan kata bermain, yang sama-sama memiliki kata dasar main. Awalan “ber” ini berarti menunjukkan adanya suatu kegiatan, sedangkan “per” mengarah pada bentuk kegiatan itu sendiri. Bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Setiap insan manusia pada dasarnya membutuhkan aktivitas bermain tidak hanya untuk meningkatkan perkembangan fisik, tetapi juga sosial, intelektual dan emosional. Memang, istilah bermain lebih melekat dalam kehidupan anak-anak, namun bukan berarti orang dewasa tidak membutuhkan aktivitas bermain (Hartati, dkk. 2012: 1).

Menurut Semiawan (2008: 20) bermain adalah aktivitas yang dilakukan sendiri oleh anak karena hal tersebut menyenangkan bukan karena akan memperoleh hadiah atau pujian. Memberikan kesempatan kepada anak untuk bermain sama dengan memberikan kesempatan anak untuk belajar. Melalui bermain anak akan mendapatkan berbagai manfaat seperti dapat mempraktekkan ketrampilan yang baru diperolehnya, belajar tentang tingkah laku sosial serta mengungkapkan ide dan perasaan secara verbal.

Bermain bagi anak-anak merupakan suatu kegiatan yang mendominasi kegiatan sehari-hari. Bermain merupakan perwujudan diri anak akan kehadiran dan jati dirinya. Kegiatannya dilakukan dengan menyenangkan, bebas, dan mengasikkan bagi dirinya. Menurut Delphie (2009:30) unsur- unsur dalam bermain, yaitu:

a. Melepas ketegangan-ketegangan yang menghimpit

- hatinya,
- Melatih ketrampilan melalui pancaindranya,
 - Memberikan rasa gembira dan bahagia agar fantasinya dapat berkembang,
 - Kebebasan memilih dan menentukan alat bermainnya,
 - Membantu melancarkan dan mengembangkan fungsi vital tubuhnya, misal pernafasan, peredaran darah, dan pencernaan makanan.
 - Mampu mengembangkan kemampuan diri anak semaksimal mungkin sesuai dengan prestasi dirinya.

Menurut Hartati, dkk. (2012: 3), melalui bermain, anak dapat memetik berbagai manfaat perkembangan aspek fisik-motorik, kecerdasan dan sosio emosional. Ketiga aspek ini saling menunjang satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan. Bila salah satu aspek tidak diberikan kesempatan untuk berkembang akan terjadi ketimpangan. Mengapa melalui kegiatan bermain? Karena bermain adalah aktivitas yang menyenangkan dan merupakan kebutuhan yang sudah melekat (*inherent*) dalam diri setiap anak. Dengan demikian anak dapat belajar berbagai ketrampilan dengan senang hati, tanpa merasa terpaksa atau dipaksa untuk mempelajarinya. Bermain merupakan jembatan dari anak untuk belajar secara informal menjadi formal. Sebagai contoh, pada awalnya saat bermain dengan balok-balok, anak mempelajari berbagai bentuk geometris, mengetahui namanya, mengenali bentuknya, belajar berkonsentrasi dan menekuni tugasnya. Pengenalan terhadap bentuk menjadi dasar bagi pengenalan terhadap huruf dan angka. Bermain mempunyai banyak manfaat dalam mengembangkan ketrampilan anak sehingga anak lebih siap untuk menghadapi lingkungannya dan lebih siap dalam mengikuti pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian permainan adalah suatu bentuk aktivitas yang dilakukan dengan sengaja tanpa ada unsur paksaan yang sifatnya menyenangkan untuk meningkatkan potensi dalam diri setiap individu.

Pengertian Tradisional

Secara etimologi kata tradisional berasal dari kata latin *traditum*, yaitu sesuatu yang diteruskan dari masa lalu ke masa kini. Unsur yang paling menonjol dari tradisional ini adalah diciptakan melalui tindakan dan perilaku setiap orang yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Warisan ini berupa materi (kebendaan), tingkah laku, norma-norma, nilai-nilai, harapan serta cita-cita (<http://ipsa.blogspot.co.id/2015/08/pengertian-tradisional.html?m=1>).

Kata tradisional erat kaitannya dengan tradisi

yang mempunyai pengertian bahwa aktivitas ini dilakukan secara turun-temurun dan ada unsur adat istiadat suatu daerah tertentu. Tradisi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:826) adalah ada kebiasaan yang diturunkan dari nenek moyang yang dijalankan oleh semua masyarakat, sedangkan tradisional adalah sikap, cara berfikir dan bertindak selalu berpegang pada norma dan adat kebiasaan.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tradisional adalah suatu perilaku dan cara berfikir sekelompok masyarakat yang berpegangan pada norma, nilai-nilai dan adat kebiasaan yang dilakukan secara turun temurun dan sudah menjadi bagian dalam kehidupan suatu kelompok masyarakat tertentu.

Pengertian Permainan Tradisional

Menurut Madetaro (dalam Darminiasih, dkk. 2014:4), permainan tradisional adalah aktivitas budaya yang terdiri dari unsur-unsur gerak, seni, nilai lokal dan budaya yang tersebar di dalam masyarakat. Permainan tradisional ini sejalan dengan tujuan pendidikan yaitu memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial budaya yang selaras dalam upaya pembentukan serta mengembangkan kemampuan dan kepribadian yang berwawasan lingkungan.

Menurut Hartati, dkk. (2012: 28), permainan tradisional merupakan suatu permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada daerah tertentu secara tradisi. Yang dimaksud tradisi disini adalah permainan ini telah diwariskan dari generasi yang satu ke generasi berikutnya. Pada waktu sekarang ini mungkin sekali permainan itu tidak lagi di mainkan oleh anak-anak. Permainan yang merupakan hasil budi daya manusia pada masa lampau itu, sebenarnya telah menggairahkan anak untuk bersenang-senang dan mempunyai pengaruh yang sangat bermakna pada perkembangan anak-anak. Permainan tradisional sudah dikenalkan sejak nenek moyang kita dulu. Permainan ini tidak memerlukan biaya, bahkan sangat mudah dimainkannya.

Permainan tradisional merupakan salah satu media yang efektif untuk menyampaikan pesan, petuah maupun wejangan kepada anak-anak. Menurut Christiyati, dkk. (dalam Saputro, 2013:17), bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional yaitu nilai demokrasi, pendidikan, kepribadian, kesehatan dan persatuan.

Dari pendapat yang telah dijabarkan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan secara turun-temurun yang tidak mempunyai peraturan yang baku tetapi mengandung nilai demokrasi, pendidikan, kepribadian, kesehatan dan persatuan.

Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)

PJOK adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang (Kristiyandaru, 2011:33).

Menurut Wahyudi (dalam Hartono, dkk. 2013:2) PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. PJOK memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, lahir dan batin. PJOK adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis. Dengan PJOK, maka anak-anak dapat melakukan aktivitas fisik, mendapatkan pendidikan, mengembangkan potensi fisik, serta dapat mengoptimalkan gerak dasar dan juga mengembangkan karakter: hormat pada sesama anak, pantang menyerah, jujur, suka menolong dan empati terhadap sesama.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga (PJOK) merupakan suatu proses pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik dan berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis untuk menjadikan kualitas individu lebih baik.

Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga (PJOK)

Permainan tradisional merupakan permainan yang turun-temurun dan mempunyai banyak manfaat baik fisik maupun psikis yang sering di mainkan anak-anak karena sangat menyenangkan dan menggembirakan. Sedangkan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK merupakan permainan yang banyak dinikmati oleh anak-anak yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan tujuan meningkatkan minat siswa dalam melakukan tugas gerak, sehingga dalam diri siswa akan tumbuh rasa keberanian, semangat dan kejujuran.

Permainan tradisional yang digunakan dalam pembelajaran PJOK ini berasal dari daerah Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang seperti permainan bentengan, permainan kucing-kucingan permainan sodoran dan permainan dulipan.

Hakekat Kemampuan Motorik Siswa

Pengertian Kemampuan

Seseorang memiliki kemampuan dengan kapasitas yang berbeda-beda, ada yang cepat dalam menyelesaikan

masalah atau menganalisis gerak, ada juga yang lama dalam menyelesaikan suatu masalah. Menurut Kreitner (dalam Pratiwi dan Kristanto, 2014:20) mengemukakan bahwa kemampuan (*ability*) adalah tanggung jawab karakteristik yang luas dan stabil untuk kinerja maksimal seseorang padatugas fisik dan mental. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:546) kemampuan adalah kesanggupan, kekuatan untuk melakukan sesuatu. Kemampuan manusia berkembang sesuai kemampuan apa yang dikembangkannya, bagaimana seseorang tersebut menilai bahwa kemampuan yang akan dikembangkan adalah termasuk potensi dalam dirinya. Dalam kenyataannya, kemampuan apapun sangatlah penting untuk diasah mengingat satu kemampuan dengan kemampuan dalam diri saling berhubungan. Stephen (dalam Pratiwi dan Kristanto, 2014:21) telah mengklasifikasikan beberapa jenis kemampuan dalam diri seseorang yaitu:

a. Kemampuan Intelektual

b. Kemampuan Fisik

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kemampuan adalah keseluruhan potensi yang dimiliki seseorang untuk menyelesaikan atau melaksanakan tugas fisik dan mental dengan baik.

Pengertian Motorik

Motorik dapat diartikan sebagai suatu rangkaian peristiwa yang tidak diamati dari luar. Motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan (Kiram, 1992:48). Peristiwa-peristiwa yang berkaitan dengan motorik yang tidak dapat diamati antara lain penerimaan informasi atau *stimulus*, pemberian makna terhadap informasi, pengelolaan informasi, proses pengambilan keputusan, dan dorongan untuk melakukan berbagai bentuk aksi-aksi motorik. Karena proses tersebut terjadi di dalam tubuh.

Menurut Payne dan Isaacs (1999), (dalam Indahwati, 2015: 2) motorik dalam *fase* perkembangan mempunyai tahapan berdasarkan ciri-ciri khusus pada setiap *fase* perkembangannya, salah satunya yaitu pada usia 9-12 tahun masuk dalam tahapan kanak-kanak akhir. Pada perkembangan motorik meliputi kematangan dan pertumbuhan yang berarti pola pikir dan fungsi alat tubuh mengalami perubahan.

Dari pendapat yang telah dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian motorik adalah gerakan atau tindakan yang dilakukan dengan sadar yang merupakan hasil dari suatu rangkaian peristiwa yang

tidak dapat diamati dari luar.

Pengertian Kemampuan Motorik Siswa

Pengertian motorik dan gerak seringkali menjadi satu, kedua istilah ini (motorik dan gerak) merupakan istilah yang saling terkait yang tidak dapat di pisahkan, karena diantara kedua istilah tersebut memang terdapat hubungan sebab akibat. *Motor ability* adalah kemampuan umum seseorang untuk bergerak. “Kemampuan motorik (*motor ability*) adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga” (Nurhasan, 2000:98).

Menurut Widiastuti (2015: 36) kemampuan motorik merupakan salah satu indikator yang sangat penting pada setiap individu yang erat kaitannya dengan pencapaian kualitas fisik dan kualitas keterampilan gerak atau dapat didefinisikan dengan suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan.

Kemampuan motorik siswa adalah kapasitas yang dimiliki seseorang untuk melakukan keseluruhan gerakan yang dilakukan dengan potensi yang dimiliki baik fisik maupun mental yang harus disesuaikan dengan fisiologis dan psikis anak didik.

METODE

Penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen. Penelitian ini, diberikan perlakuan (*treatment*) kepada semua kelompok subyek, sehingga metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Dalam hal ini yang digunakan adalah eksperimen semu, karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan randomisasi (Maksum, 2012: 13). Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, sebagai berikut:

Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan (Maksum, (2012:53). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang yang berjumlah 29 siswa.

Penelitian ini mencari hubungan antara variabel, dalam kaitan ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Yang dimaksud dengan variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab atau pengaruh terhadap variabel lain. Sedangkan yang dimaksud dengan variabel terikat adalah variabel akibat atau yang dipengaruhi oleh variabel lain. Dengan dasarnya pengertian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas : Permainan tradisional.
2. Variabel terikat : Kemampuan motorik siswa.

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2012:111). Menurut Nurhasan (2000:104), instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan motorik yang terdiri dari 4 butir tes yaitu:

1. Tes *Shuttle Run* 4 x 10 Meter
2. Tes Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter
3. Tes *Stork Stand Positional Balance*
4. Tes Lari Cepat 30 Meter

HASIL DAN PEMBAHASAN A. Hasil Penelitian

Pengolahan data dilakukan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 21 dan perhitungan manual, perhitungan ini dimaksudkan agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Deskripsi Data

Deskripsi data akan mengetahui nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, nilai maksimal dan nilai minimal. Secara rinci distribusi data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil nilai Pre-test dan Post-test Kemampuan Motorik

	Tes	Mean	SD	Varians	Maks	Min
Pre-test	Kelincahan	14,91	1,07	1,15	18,09	13,51
	Koordinasi	12,93	6,8	46,21	28	1
	Keseimbangan	11,2	5,55	30,78	25,92	3,1
	Kecepatan	6,91	0,81	0,65	10,31	5,99
Post-test	Kelincahan	11,75	0,97	0,94	15,97	11,91
	Koordinasi	16,17	6,24	38,92	27	4
	Keseimbangan	18,5	9,53	90,82	45,6	6,83
	Kecepatan	5,55	0,91	0,82	8	5,22

Berdasarkan hasil Tabel 1 terlihat bahwa ada pengaruh penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap kemampuan motorik siswa yang dapat dilihat dari perolehan nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (standar deviasi), varian, nilai maksimum dan nilai minimum antara *pre-test* dan *post-test* pada keseimbangan dan koordinasi. Sedangkan dari perolehan nilai baik rata-rata (*mean*), simpangan baku (standar deviasi), varian, nilai maksimum dan nilai minimum antara *pre-test* dan *post-test* kelincahan dan kecepatan mengalami penurunan.

Uji Normalitas

Uji normalitas pada perhitungan data ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov*. Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil sebuah keputusan dalam uji normalitas data adalah sebagai berikut:

$P_{value} > 0,05$, maka data berdistribusi normal

$P_{value} < 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan alat bantu komputer yang menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 21 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov Test		N	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp.Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pre-test	Kelincahan	29	0,802	0,541	Normal
	Koordinasi	29	0,518	0,951	Normal
	Keseimbangan	29	0,805	0,536	Normal
	Kecepatan	29	0,831	0,494	Normal
Post-test	Kelincahan	29	0,778	0,58	Normal
	Koordinasi	29	0,921	0,364	Normal
	Keseimbangan	29	0,895	0,4	Normal
	Kecepatan	29	0,823	0,507	Normal

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan kecepatan lebih besar dari 0,05 ($P_{value} > 0,05$). Sehingga data yang diperoleh adalah data normal.

Uji Hipotesis

Tabel 3 Hasil Uji T Paired Samples Test

Tes	N	df	T hitung	T tabel	Keterangan
Pretest – Posttest	29	28	3,891	1,701	Signifikan

Berdasarkan pada Tabel 3 di atas dapat dijelaskan bahwa pada hasil *pre-test* dan *post-test* pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai $3,891 > 1,701$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari nilai *pre-test* dan *post-test* pada populasi penelitian. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja (H_1) diterima dan hipotesis (H_0) ditolak, dengan demikian ada pengaruh permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap kemampuan motorik siswa.

Persentase Peningkatan

Setelah diketahui nilai dari *pre-test* dan *post-test* maka dapat diitung besar prosentase pengaruh sebagai berikut:

Tabel 4 Prosentase Pengaruh

Data	M_D	M_{pre}	%
Tes Kemampuan Motorik	13,17	45,95	28,67%

Berdasarkan hasil perhitungan Tabel 4 dapat dikatakan bahwa besarnya pengaruh permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap kemampuan motorik siswa kelas IV SDN Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang adalah

28,67%.

Pembahasan

Dalam pembahasan ini akan membahas tentang pengaruh penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terhadap kemampuan motorik siswa kelas IV SDN Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang. Permainan tradisional adalah salah satu model pembelajaran yang dapat mempengaruhi gerak tubuh dan meningkatkan kemampuan motorik seseorang.

Adanya perbedaan motorik siswa pada *pre-test* dan *post-test*, membuat peneliti melakukan penelitian menggunakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik dari masing – masing siswa. Pelaksanaan *treatment* di lapangan, dengan menggunakan permainan tradisional untuk siswa dengan memperhatikan jenis-jenis permainan yang digunakan harus memenuhi komponen lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Dalam mencapai kemampuan motorik dan aktivitas gerak yang dilakukan siswa selama melakukan permainan tradisional yang dilakukan secara maksimal atau tidak selama proses pembelajaran juga merupakan bukti keberhasilan bahwa kemampuan motorik siswa dapat meningkat atau tidak.

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap kemampuan motorik siswa maka diketahui ada pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap kemampuan motorik siswa kelas IV SDN Sukosari 03

Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan uji t (paired samples test) yaitu t_{hitung} (3,891) lebih besar dari t_{tabel} (1,701). Berdasarkan hasil dari perhitungan keseluruhan prosentase pengaruh antara hasil data *pre-test* dan *post-test* kemampuan motorik siswa maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa ada pengaruh setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan permainan tradisional yaitu sebesar 28,67%.

Dari pengamatan peneliti selama 4 kali pertemuan, pada saat *pre-test* siswa cenderung hanya mengikuti tes seperti yang diperintahkan oleh guru PJOK, ketika dijelaskan tentang pelaksanaan tes siswa banyak yang tidak memperhatikan dan siswa yang menunggu giliran untuk tes hanya duduk-duduk saja serta mainan sendiri dengan siswa lainnya, jadi jika dilihat dari hasil penelitian untuk tes *stuttle run* 4 x 10 m, lempar tangkap bola jarak 1 meter, keseimbangan dan lari cepat 30 meter masih relatif rendah, karena sebelumnya siswa belum

pernah melakukan tes kemampuan motorik.

Untuk *treatment* siswa diberikan permainan tradisional seperti permainan bentengan, kucing-kucingan, sodoran dan dulipan. Guru PJOK menjelaskan cara bermain permainan itu dengan jelas, mudah dipahami dan dimengerti sehingga pada proses pembelajaran siswa mudah dalam melaksanakan dan mempraktekan permainan tersebut dengan menarik serta menyenangkan. Ini bisa diamati ketika pembelajaran berlangsung siswa tertawa lepas dengan wajah yang ceria. Dalam permainan itu juga menuntut aktivitas siswa agar permainannya dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Pada *post-test* dapat dilihat bahwa apabila guru PJOK menjelaskan pelaksanaan dan memberikan tugas gerak dalam melakukan tes kemampuan motorik siswa sangat memperhatikan dan mempraktekannya dengan sangat baik, bersemangat, sungguh-sungguh dan antusias, karena sebelum tes tersebut dimulai siswa belajar sendiri dengan teman-temannya. Sehingga siswa sangat yakin dalam melakukan tes tersebut dan tidak ingin kalah dengan teman lainnya. Selain itu siswa juga termotivasi, apabila hasil tesnya bagus maka akan diikuti lomba lari antar sekolah dasar tingkat kecamatan, untuk itu siswa mampu bersaing dengan teman-temannya. Hasil yang diperoleh juga lebih bagus dari hasil *pre-test*. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK sangat mempengaruhi kemampuan motorik siswa kelas IV SDN Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan pada penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terhadap kemampuan motorik siswa kelas IV di SD Negeri Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang. Dibuktikan dari hasil uji *T paired samples test* yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai $3,891 > 1,701$ dengan signifikan sebesar 0,05.
2. Besar pengaruh penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa kelas IV di SD Negeri Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang yaitu 28,67%.

Saran

Berdasarkan temuan-temuan pada saat penelitian dan simpulan di atas, maka saran yang dapat diajukan adalah dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional dapat digunakan sebagai salah satu alternatif

untuk penunjang peningkatan kemampuan motorik agar siswa lebih termotivasi dan sekaligus mengenalkan budaya daerah melalui permainan-permainan yang ada di daerah Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang yang lebih menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Darminiasih, Ni Nyoman, Marhaeni, A.A Isrti Ngurah, Sutama, Made. 2014. *Penggunaan Metode Bermain Permainan Tradisional Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Berbahasa Dan Sosial Emosional Anak Kelompok B TK Sebanan Sari*. (Online), (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=penggunaan-metode-bermain-permainantradisional-dalam-upaya-meningkatkan-kemampuan-berbahasa-dan-sosialemosional-anak-kelompok-b-tk-sebanan-sari>, diakses 9 Januari 2016).
- Fajri, EM Zul dan Senja, Ratu A. 2008. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta: Aneka Ilmu dan Difa Publisher
- Hartati, Sasminta Christina Yuli. dkk. 2012. *Permainan Kecil*. Malang: Wineka Media.
- Hartono, Soetanto. dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani Sebuah Pengantar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kiram, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Kristiyandaru, Advendi. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nursalim, M. dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya : Unesa University Press