



Pengaruh Olahraga Tradisional Bentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Craken 1 Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek

Reynanda Devita Carolin^{1*}, Rendhitya Prima Putra¹, Reo Prasetyo Herpandika¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,
Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: reynandadevita08@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Anak-anak usia sekolah dasar mengalami kurangnya aktivitas fisik dan proses pembelajaran yang disampaikan oleh guru di kelas cenderung monoton. Akibatnya, banyak siswa yang terlihat kurang bersemangat, mudah lelah, dan kurang aktif bergerak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak melalui permainan tradisional bentengan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode desain Pra-eksperimental. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas IV SDN Craken 1 yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Sampling Jenuh. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes TKSI yang meliputi tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, dan tes loncat tegak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum bermain bentengan, sebanyak 11 siswa (55%) berada dalam kategori kurang sekali, 2 siswa (10%) dalam kategori sedang, dan 7 siswa (35%) dalam kategori kurang. Setelah bermain bentengan, terdapat perubahan di mana 12 siswa (60%) berada dalam kategori sedang, 4 siswa (20%) dalam kategori baik, dan 4 siswa (20%) dalam kategori kurang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa. Diharapkan sekolah dapat lebih banyak memberikan inovasi pembelajaran melalui permainan yang bermanfaat bagi perkembangan siswa dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Dengan demikian, siswa akan lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran, terutama dalam olahraga, sehingga kebugaran jasmani mereka tetap terjaga.

Kata Kunci : Anak Usia SD, Olahraga Tradisional, Betengan, Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang fokus pada peningkatan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani siswa. Dengan melibatkan diri dalam aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga secara teratur, siswa dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan tingkat kesehatan kebugaran jasmani mereka. Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan keterampilan berpikir siswa (Mustafa, 2022). Menurut Yunarta & Arini (2017), tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui permainan tradisional yang mengandung unsur fisik dan gerak.

Menurut Kurniawan (2019), tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui permainan tradisional yang dikategorikan menjadi tiga golongan, yaitu sebagai sarana untuk bermain, sebagai sarana untuk bertanding, dan sebagai sarana edukatif (Widarini et al., 2018). Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat membantu siswa mencapai potensi maksimal mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi fisik yang sehat dan melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran jasmani yang baik dapat memberikan penampilan yang baik dan motivasi untuk berolahraga yang tinggi.

Menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012), kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas jasmani dan lingkungan dengan mudah, praktis, dan cepat tanpa merasa lelah. Kondisi kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda, tergantung pada kemampuan dan kedisiplinan dalam berolahraga. Semakin aktif seseorang bergerak, semakin baik kondisi kebugaran jasmaninya (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2022). Dengan demikian, seseorang dapat mencapai hasil optimal dalam aktivitas tertentu dan menjalani kegiatan dengan penuh semangat. Komponen kebugaran jasmani meliputi kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, daya tolak, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi, yang semuanya berperan dalam membentuk aspek fisik yang baik.

Kondisi kesegaran jasmani siswa Indonesia masih sangat memprihatinkan, dengan hanya 5,66% yang masuk kategori baik dan 0% yang masuk kategori baik sekali. Tingkat aktivitas jasmani siswa juga rendah, dengan 67% anak usia sekolah dasar memiliki gaya hidup tidak aktif. Hal ini disebabkan oleh pemupukan yang salah atau tidak sejalan dengan komponen kebugaran jasmani yang sudah baik. Aktivitas jasmani penting bagi peserta didik untuk menjaga kondisi fisik dan meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat menghilangkan kejenuhan dan meningkatkan keberhasilan Pendidikan (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2022). Kebugaran jasmani juga berhubungan dengan kesehatan anak dan dapat mempengaruhi kualitas mental dan emosional. Aktivitas kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan belajar sambil bermain, seperti permainan tradisional, yang dapat mengasah kemampuan motorik dan kecerdasan otak. Permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa jika mengandung unsur fisik dan gerak.

Permainan tradisional dapat dikategorikan menjadi tiga golongan: sebagai sarana bermain, bertanding, dan edukatif. Dengan demikian, permainan tradisional tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga dapat memberikan pembelajaran dan pertandingan yang bermanfaat. Permainan tradisional bentengan sangat bermanfaat untuk olahraga karena dapat melatih kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan, serta memupuk kerja sama antar kelompok. Permainan ini dapat dimasukkan dalam pembelajaran jasmani dengan

fokus pada materi atletik lari, sehingga siswa dapat belajar sambil bermain. Cara pembelajaran ini sangat cocok digunakan dalam kurikulum merdeka yang lebih fleksibel dan berfokus pada materi esensial, pengembangan karakter, dan kompetensi peserta didik. Namun, kenyataannya banyak siswa kelas IV SDN 1 Craken kurang memperhatikan kebugaran jasmani, terlihat dari kurangnya semangat, mudah lelah, dan kurang aktif bergerak. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengawasan orang tua dan kegiatan bermain HP setelah pulang sekolah. Solusi dari permasalahan ini adalah menggunakan olahraga permainan tradisional, seperti permainan bentengan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Craken 1.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data numerik untuk menemukan pengetahuan. Seperti dijelaskan oleh Sugiyono (2016), penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antar variabel, menguji teori, dan mencari kesimpulan yang dapat diprediksi dan digeneralisasi. Penelitian ini menggunakan desain Pra-eksperimental, yaitu eksperimen yang tidak sepenuhnya memenuhi kriteria ilmiah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap suatu variabel. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dalam penelitian ini, semua siswa kelas IV diberikan tes awal untuk mengetahui kebugaran jasmani awal, kemudian diberikan perlakuan berupa permainan tradisional bentengan, dan diakhiri dengan tes akhir untuk mengetahui kebugaran jasmani akhir.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV di SDN Craken 1 yang berjumlah 20 siswa. Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik Sampling Jenuh, yaitu menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Oleh karena itu, jumlah sampel yang digunakan adalah 20 anak dengan usia rata-rata 10-11 tahun. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Tes TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) untuk siswa SD kelas IV, yang dikembangkan oleh PPPPTK Penjas & BK (2021). Tes ini terdiri dari 5 komponen, yaitu: Lari 40 meter, Tes gantung siku tekuk, Tes Baring duduk 30 detik, Tes Loncat tegak, dan lain-lain. Instrumen ini digunakan untuk menguji kebugaran jasmani siswa SDN Craken 1. Kemudian dari hasil tes tersebut diolah dengan uji normalitas, uji hipotesis, dengan menggunakan aplikasi SPSS 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 tahun	6	30,0	30,0	30,0
	11 tahun	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti mayoritas responden, yakni 14 siswa (70%), berusia 11 tahun.

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	9	45,0	45,0	45,0
	Perempuan	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 11 siswa (55%).

Post Test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	4	20,0	20,0	20,0
	Sedang	12	60,0	60,0	80,0
	Kurang	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui kebugaran jasmasni siswa setelah bermain bentengan lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 12 siswa (60%) dalam kategori sedang.

Tabel 3. Uji normalitas kebugaran jasmani siswa sebelum dan setelah bermain betengan

Kelas	Shapiro-wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kebugaran jasmani siswa sebelum bermain betengan	,925	20	,126
Kebugaran jasmani siswa setelah bermain betengan	,940	20	,237

Berdasarkan hasil analisis, nilai signifikansi sebesar 0,126 dan 0,237 lebih besar dari 0,05, yang berarti data berdistribusi normal dan uji normalitas terpenuhi.

Tabel 4. Uji Homogenitas kebugaran jasmani siswa

Test of Homogeneity of Variances			
Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,722	1	38	,061

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikansi 0,061 lebih besar dari 0,05 artinya data bersifat homogen.

Tabel 5. Uji T

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair 1	Pre – Post				Lower	Upper			
		-5,40000	2,03651	,45538	-6,35312	-4,44688	-11,858	19	,000

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 artinya ada pengaruh permainan bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil analisis, data sebelum dan setelah permainan bentengan menunjukkan distribusi normal dan memenuhi uji normalitas dengan nilai signifikansi 0,126 dan 0,237 lebih besar dari 0,05. Selain itu, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data bersifat homogen dengan nilai signifikansi 0,061 lebih besar dari 0,05. Lebih lanjut, hasil uji t menunjukkan bahwa permainan bentengan berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa sebelum bermain bentengan masih kurang memuaskan, dengan 55% responden berada dalam kategori kurang sekali, 10% dalam kategori sedang, dan 35% dalam kategori kurang. Namun, setelah bermain bentengan, terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa, dengan 60% responden berada dalam kategori sedang, 20% dalam kategori baik, dan 20% dalam kategori kurang. Lebih lanjut, hasil uji statistik menunjukkan bahwa permainan bentengan berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa, dengan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05.

DAFTAR RUJUKAN

Allsabah, Muhammad Akbar Husein, Sugito., & Kurniawan, B. T. (2022). Level of physical activity , body mass index (BMI), and sleep patterns among school students. *Journal Sport Area*, 7(1), 134–147. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).8188](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).8188)



- Kurniawan, A. W. 2019. *Olahraga dan Permainan Tradisional*. Malang: Wineka Media
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Padang: UNP PRESS
- Widarini, Y., Heynoek, F. P., & Amiq, F. (2018). Pemetaan Waktu Aktif Belajar Pada Pembelajaran Bolabasket Di Smpn 11 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 120. <https://doi.org/10.17977/um040v2i2p120-127>
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada