

PENGARUH LATIHAN EGRANG DAN GOBAG SODOR TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH PADA SISWA SDN 1 SUBANG

Iyan Nurdiyan Haris¹

Abstrak

Keseimbangan tubuh diperlukan bagi siswa SD dalam upaya mempertahankan posisi tubuhnya dalam keadaan seimbang. Oleh karena itu timbullah pemikiran penulis untuk meneliti pengaruh latihan egrang dan gobag sodor terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik "Pretest-Post test Design". Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 30 orang siswa putra SDN 1 Subang. Jumlah sampel 30 orang tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A latihan egrang sebanyak 15 orang dan kelompok B latihan gobag sodor sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian sebagai pengumpul data adalah *strok stand test*. Hasil penghitungan dan analisis data, menunjukkan bahwa pada kelompok A; latihan egrang diperoleh nilai t hitung 2,66 sedangkan nilai t tabel = 2,05 pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan dk = 28. Ini berarti t hitung lebih besar dari t tabel dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (H), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan egrang terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. Hasil penghitungan dan analisis data menunjukkan bahwa pada kelompok B latihan gobag sodor diperoleh nilai t hitung 1,71 sedangkan nilai t tabel = 2,05 pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan dk = 28. Ini berarti t hitung lebih kecil dari t tabel dan berada di dalam daerah penerimaan hipotesis (H), maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis kerja ditolak. Dengan demikian tidak ada pengaruh yang signifikan latihan gobag sodor terhadap keseimbangan. Maka pengaruh latihan egrang lebih signifikan dibandingkan latihan gobag sodor terhadap keseimbangan siswa putra SDN 1 Subang Kabupaten Subang.

Kata Kunci: Latihan Egrang, Gobak Sodor, dan Keseimbangan.

Abstract

Body balance necessary for students in an attempt to defend the position of the body in a State of balance. Therefore the author thought to examine the influence of exercise and stilts gobag sodor against an increase in the balance of the body. The methods used in the research in experimental technique is a method of "Pretest – Post test Design". The sample in this study consists of 30 students 1 Subang SDN's son. The number of samples 30 people were split into two groups, namely the Group A exercises stilts as much as 15 people and Group B exercise gobag sodor as many as 15 people. Research instrument as the data gatherer is a stroke stand test. The results of the calculation and analysis of the data shows that in Group A; the t value obtained stilts exercise calculate 2.66 while values $t = 2.05$ table at real levels (α) = 0.05 with dk = 28. This means t count greater than t tables and is outside the reception area hypothesis (H), then the zero hypothesis (H_0) was rejected and accepted working hypothesis. Thus there is significant influence exercise stilts to increased body balance. The results of the calculation and analysis of the data showed that in the Group B exercise gobag sodor retrieved value t calculate 1.71 while the value $t = 2.05$ table at real levels (α) = 0.05 with dk = 28. This means t count is smaller than the t table and are in the areas of acceptance of a hypothesis (H), then the zero hypothesis (H_0) received and the working hypothesis was rejected. Thus there is no significant influence of sodor gobag exercise against the balance. Then the influence of exercise significantly more than stilts gobag sodor exercise against the balance of the student's son SDN 1 Subang Regency, Subang.

Keywords: Exercise Stilts, Gobak Sodor, and Balance.

¹ Iyan Nurdiyan Haris, PJKR FKIP Universitas Subang. Email: iyanhariss@gmail.com

PENDAHULUAN

Secara sederhana, pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Oleh karena itu, selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya.

Belajar melalui pengalaman gerak, untuk mencapai tujuan pengajaran merupakan salah satu ciri unik dari pendidikan jasmani. Dalam pengertian yang lebih mendalam, proses pendidikan berlangsung melalui pelaksanaan aktivitas jasmani, bermain, dan kegiatan olahraga. Guru dan siswa saling mempengaruhi dalam pergaulan yang bersifat mendidik. Melalui interaksi semacam itu, tujuan pengajaran dan pendidikan dapat diwujudkan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah, intelektual (kemampuan interpretif), emosional, dan moral-spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat (Pusat Kurikulum Badan Penelitian dan Pengembangan, Depdiknas; 2001:8).

Sesuai dengan paradigma baru mengenai pendidikan jasmani yang lebih menekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan keterampilan intelektual, keterampilan afektif, termasuk pembangunan moral spiritual,

pengembangan keterampilan fisik dan kesegaran jasmani melalui aktivitas jasmani yang terpilih, terprogram dan terarah.

Atas dasar hal tersebut maka pendidikan jasmani di sekolah tidak diarahkan untuk menguasai cabang permainan olahraga, namun lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa dari waktu ke waktu. Program pendidikan jasmani lebih berorientasi kepada kebutuhan siswa, sebagai subyek didik, dan bukan sebagai obyek didik.

Permainan merupakan materi pelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang paling dominan diajarkan. Menurut Kimpraswil dalam (As'adi, 2009: 26) mengatakan bahwa definisi permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Lain halnya dengan Joan Freeman dan Utami munandar dalam (Andang Ismail, 2009: 27) mendefinisikan permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional. Menurut Hans Daeng dalam (Andang Ismail, 2009: 17) permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Selanjutnya Andang Ismail (2009: 26) menuturkan bahwa permainan ada dua pengertian, yang pertama mencari menang atau kalah dan yang kedua, diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari

kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah.

Permainan merupakan bagian dari pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang mempunyai banyak kegiatan. Seperti halnya pada kegiatan olahraga pada umumnya, dengan bermain akan terpaculah perkembangan manusia secara menyeluruh misalnya perkembangan-perkembangan jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial. Dengan tumbuh dan berkembangnya manusia keseluruhan melalui kegiatan-kegiatan olahraga permainan ini, berarti anak-anak dipersiapkan untuk dapat mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga yang lain, yang juga menuntut kekuatan, dan kelincahan gerak jasmaniah, serta kematangan mental.

Permainan adalah suatu kegiatan yang dicari dan dilakukan oleh seseorang karena dapat memberikan kesenangan. Oleh karena itu untuk menyalurkan hasrat bermain orang menciptakan bermacam-macam bentuk permainan yang sifatnya edukatif, rekreatif, memberi kesegaran jasmani dan dapat dilakukan, mudah, murah, meriah, masal dan menarik seperti egrang, gobak sodor, tarik tambang, engklek, dan lompat tali. Bentuk-bentuk permainan dapat melatih keterampilan dan mengembangkan kreativitas anak, karena setiap bentuk permainan tersebut mengandung arti-arti tertentu yang dapat mempengaruhi fisik dan intelektual anak.

Permainan gobak sodor adalah permainan tradisional beregu yang telah lama dan jarang sekali digunakan seiring perkembangan jaman. Permainan ini biasa dilakukan oleh anak-anak pedesaan pada

waktu sore hari atau malam hari pada waktu terang bulan. Seiring perkembangan waktu dan jaman, permainan gobak sodor jarang dilakukan oleh anak-anak pedesaan, oleh karena banyak permainan-permainan atau banyak hiburan-hiburan yang moderen yang bisa menghibur. Karena sudah jarang dimainkan anak-anak, ditakutkan permainan tradisional gobak sodor tidak lagi dikenal oleh anak-anak dan akhirnya permainan tradisional ini akan musnah.

Galah Asin atau di daerah lain disebut Galasin atau Gobak Sodor adalah sejenis permainan daerah dari Indonesia yang saat ini masih dapat kita jumpai dimainkan anak-anak SD. Permainan ini adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 3-5 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

Menurut Sopandi (1984:53) gobak sodor merupakan permainan yang betul-betul memerlukan kelincahan disamping harus pandai mempergunakan gerak tipu untuk mengecoh si penjaga. Si penjaga dengan segala daya upaya pula berusaha menghadang lawannya supaya dapat menepuk menyentuhnya, agar supaya si penyerang terpaksa keluar dari garis batas. Itu berarti kemenangan bagi si penjaga.

Selanjutnya menurut Allatief dkk (2006:11) menjelaskan, Egrang adalah permainan tradisional Indonesia yang belum

diketahui secara pasti dari daerah mana asalnya, tetapi dapat dijumpai di berbagai daerah dengan nama berbeda seperti, sebagian wilayah Sumatera Barat dengan nama engkak-tengkak dari kata tengkak (pincang). Ingkau yang dalam bahasa Bengkulu berarti sepatu bamboo, egrang berasal dari bahasa Lampung berarti terompah pancung yang terbuat dari bamboo bulat panjang. Sedang Jawa Tengah dengan nama Jangkungan yang berasal dari nama burung berkaki panjang. Cara bermain egrang menuntut keseimbangan tubuh karena bergerak di atas tumpuan bambu.

Berdasarkan kutipan-kutipan di atas jelas bahwa dalam permainan gobak sodor dan egrang dapat meningkatkan kemampuan motorik. Berangkat dari penjelasan tersebut maka Rumusan Masalah pada penelitian ini adalah (1) Apakah permainan egrang mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang? (2) Apakah permainan gobak sodor mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang? (3) Manakah yang lebih signifikan pengaruhnya antara permainan egrang dan gobak sodor terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang?

KAJIAN PUSTAKA

1. Konsep Belajar Mengajar Gerak Pada Siswa Sekolah Dasar

Perkembangan kemampuan memang bisa berkembang tanpa dilatih. Kemampuan tersebut berkembang, misalnya, karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Perubahan kemampuan semacam ini tentu

akan meningkatkan keterampilan walaupun hanya sampai pada batas minimal. Misalnya keterampilan berlari, tanpa berlatih dalam arti sebenarnya, kemampuan berlari tetap akan berkembang karena adanya pengaruh kematangan. Siapa pun anak yang normal pasti akan menguasai keterampilan berlari tanpa harus berlatih.

Perubahan keterampilan anak karena faktor kematangan anak, jelas tidak bisa dikatakan sebagai hasil belajar. Hal ini disebabkan perubahan tersebut bukan karena hasil dari latihan dan perubahan keterampilan itu harus melibatkan adanya latihan atau pemberian pengalaman tertentu.

Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar, guru dituntut untuk dapat lebih mengembangkan kreativitasnya karena guru dalam fungsinya sebagai pengajar harus dapat menyesuaikan dengan perkembangan zaman terutama dalam dunia pendidikan. Ramadhi dan Permadi (2001:123) menjelaskan bahwa kreativitas merupakan sesuatu yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Satu hal lagi yang harus diyakini adalah bahwa semua orang memiliki potensi kreatif, meskipun tidak semua orang dapat mengembangkan dan menggunakannya secara penuh. Setiap orang memiliki kapasitas untuk melakukannya, bahkan sering kita mengizinkan banyak hal berada di jalur berpikir kreatif.

Sesuai dengan kutipan di atas bahwa kreativitas merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu yang berupa aktivitas fisik dan psikologis melalui berfikir kreatif (mampu menemukan jawaban yang

paling tepat terhadap masalah yang diberikan berdasarkan informasi yang tersedia).

Secara umum pendidikan berarti suatu proses perubahan tingkah laku seseorang yang belum dewasa atas bimbingan dari orang yang sudah dewasa. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Purwanto (1988:11) bahwa pendidikan ialah segala usaha orang dewasa dalam pergaulan dengan anak-anak untuk memimpin perkembangan jasmani dan rohaninya ke arah kedewasaannya.

Berbicara masalah pendidikan, sudah barang tentu tidak akan terlepas dari masalah pengajaran. Proses perubahan tingkah laku si terdidik dalam konteks pendidikan berarti mengolah dan membawa anak didik ke arah kedewasaannya melalui wahana lembaga pendidikan dan proses pengajaran, antara pendidik dengan subjek didik.

Pekerjaan mendidik, yang didalamnya terdapat kegiatan mengajar dan belajar, bukanlah suatu persoalan yang sederhana dan dianggap enteng. Tetapi, merupakan suatu hal yang sangat kompleks karena bersangkutan dengan jiwa manusia yang memiliki keragaman dalam berbagai hal, baik dalam perasaan, keinginan, kemampuan dan bakat. Dengan demikian sewajarnya seorang tenaga pendidik untuk memahami betul tentang permasalahan dalam proses pendidikan dan pengajaran ini.

Mengenai batasan mengajar, Howard, yang disunting Roestiyah (1986:15) mengemukakan bahwa mengajar adalah suatu aktivitas untuk menolong, menimbang seseorang untuk mendapatkan, mengubah, atau mengembangkan *skill, attitudes, ideals*

(cita-cita), *appreciations* (penghargaan) dan *knowledge*. Seorang tenaga pendidikan dalam melaksanakan tugasnya, yaitu proses pengajaran, dihadapkan kepada subjek didik dengan berbagai aspek yang terdapat dalam diri anak didik tersebut, sehingga segala teori yang berhubungan dengan keberadaan anak didik tersebut harus dipersiapkan oleh seorang tenaga pendidik, jika ingin mencapai tujuan yang diharapkan secara optimal.

2. Tujuan-Tujuan Pendidikan

Tujuan merupakan suatu hal yang penting karena merupakan suatu acuan dan tonggak pegangan yang ingin dicapai dari suatu proses kegiatan yang dilakukan. Begitu pun dalam dunia pendidikan, tenaga pendidik dalam memberikan pengajaran tidak akan terlepas dari tujuan yang ingin dicapainya.

Kegiatan pendidikan di Indonesia dalam konteks tujuan pendidikan, memiliki beberapa tahap sesuai dengan posisi dari para pengelola pendidikan tersebut, mulai dari tujuan pendidikan nasional hingga tujuan instruksional. Tujuan yang bersifat nasional selanjutnya oleh para pengelola pendidikan, harus mampu dijabarkan pada tujuan-tujuan di bawahnya, yakni sampai pada tujuan instruksional. Kemudian, pada tujuan instruksional, para gurulah yang berperan penting dalam melakukan pengukuran karena sudah merupakan tugas dari mereka setiap selesai melakukan proses pembelajaran.

Berbicara mengenai tujuan instruksional, tujuan ini harus dibuat atau dirumuskan sendiri oleh pelaksana proses pengajaran. Mengenai hal itu, berikut pemaparan kriteria perumusan tujuan

instruksional, menurut Mager (1975 : 21) yang disunting Purwanto (1998 : 43) :

- 1) *Performance* : tujuan instruksional selalu menyatakan apa yang diharapkan dilakukan oleh siswa. Jadi harus berbentuk tingkah laku yang dapat diamati dan di ukur.
- 2) *Conditions* : tujuan instruksional menyatakan pula dalam kondisi yang bagaimana tingkah laku tersebut diharapkan terjadi.
- 3) *Criterion* : dalam rumusan tujuan instruksional tergambar suatu kriteria, sampai seberapa jauh penampilan tingkah laku siswa yang diharapkan. Dengan kata lain harus jelas batas atau tingkat kemampuan tingkah laku siswa itu dikatakan dapat diterima atau telah tercapai.

Keberhasilan belajar selama ini hanya diukur dari tingginya hasil yang diraih oleh siswa, seperti tingginya skor siswa dalam melakukan lemparan bebas untuk permainan bola basket. Lebih penting daripada hasil belajar adalah meningkatnya performa pada siswa itu sendiri. Para ahli psikologi telah menemukan hal yang bermanfaat untuk mendefinisikan belajar dalam hal bertambahnya kemampuan performa keterampilan yang berkembang selama proses latihan.

Meningkatnya kemampuan berarti pula meningkatnya *performance*. Meningkatnya performa merupakan indikasi bahwa proses belajar telah terjadi. Ide semacam ini dapat diformulasikan dengan mendefinisikan bahwa belajar motorik merupakan serangkaian proses

yang dipadukan dengan latihan atau pengalaman yang perubahannya relatif permanen dalam hal kapabilitas mengenai performa dalam keterampilan. Ada beberapa aspek penting dalam mendefinisikan belajar motorik antara lain secara ringkasnya Ma'mun dan Saputra (2001:43) bahwa: “ 1) Belajar sebagai pengaruh dari latihan atau pengalaman, 2) Belajar tidak dapat diobservasi secara langsung, tetapi hasilnya ada, dan 3) Perubahan relatif permanen dalam belajar keterampilan.”

3. Pentingnya Kondisi Fisik Bagi Siswa Sekolah Dasar

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek latihan yang harus dilatih dan ditingkatkan oleh guru dan siswa. Melakukan latihan kondisi fisik, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh yang dibutuhkan dalam setiap aktivitas hidupnya sehari-hari, sehingga memungkinkan siswa untuk dapat mengikuti kegiatan belajar dan latihan atau pertandingan dengan baik dan mencapai hasil yang optimal.

Mengenai pentingnya kondisi fisik Harsono (1988:153) menguraikan bahwa, kalau kondisi fisik baik maka:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.

- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Pembinaan kondisi fisik merupakan faktor penting dalam segala kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah. Maksud pembinaan dalam hal ini adalah proses latihan yang harus dilakukan secara sistematis, berencana serta tujuannya mengarah pada peningkatan kemampuan fisik secara optimal.

Kondisi fisik berarti kemampuan individu dalam melakukan gerak, seperti kekuatan, power, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan. Tanpa kondisi fisik yang baik siswa tidak dapat mencapai performan yang optimal. Seseorang dalam kondisi fisik yang baik, apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan kegiatan fisik berat.

4. Pengaruh Latihan Egrang dan Gobag Sodor Terhadap Keseimbangan Tubuh

Pengaruh belajar yang bersifat eksperimen dilakukan di laboratorium dan pengaruh belajar berupa praktik olahraga dilakukan di gedung olahraga atau di lapangan olahraga. Pengukuran hasil belajar dan evaluasi kemajuan merupakan hal yang sangat penting. Pelaksanaan evaluasi dan pengukuran dapat dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip dan kaidah yang sama. Terkait dengan bagaimana mengukur

hasil belajar motorik, maka dirumuskan melalui pendekatan analisis performa.

Analisis performa tergambar dari siswa setiap kali melakukan percobaan. Penelitian ini menggunakan analisis performa, khususnya untuk mengamati keterampilan dasar gerak seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Menggunakan kriteria tertentu, maka diperoleh tingkat keterampilan yang dimiliki oleh setiap siswa. Siswa yang diuji harus berada dalam kondisi yang sama, dengan atau tanpa perlengkapan baru, agar hasilnya mudah diinterpretasikan.

Kemampuan belajar merupakan keberadaan organisme untuk mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan meraihnya dari pengalaman. Konteks ini cenderung fokusnya adalah belajar kognitif dan motorik. Belajar motorik lebih kompleks, maka paparan lebih rinci akan terpusatkan pada belajar motorik, baik dalam memahami konsep maupun metode belajar motorik. Guru pendidikan jasmani akan memiliki keunggulan apabila mereka mempunyai pemahaman yang solid mengenai pondasi proses belajar yang mendasari lingkungan tempat belajar. Teramat penting pertama kali harus dipahami oleh para guru pendidikan jasmani adalah hakikat dan definisi belajar.

Belajar pada hakikatnya selalu terintegrasi dengan kehidupan manusia, demikian juga binatang. Peristiwa belajar yang dialami oleh manusia maupun binatang pada dasarnya merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Bahwa tanpa belajar, kelangsungan hidup manusia maupun binatang bisa

terancam. Kemampuan belajar pada binatang merupakan pelengkap dari instingnya agar dapat mempertahankan kehidupannya. Sedangkan bagi manusia, agar bisa terus bertahan hidup, maka dituntut untuk senantiasa belajar.

Guru berfungsi sebagai penyampai materi terhadap peserta didik untuk memberikan bahan pengajaran disesuaikan dengan kondisi yang dihadapi, sedangkan mengenai mengajar dijelaskan oleh Surakhmad (1978 : 25) sebagai berikut:

Mengajar adalah peristiwa yang terikat oleh tujuan terarah dan dilaksanakan semata-mata untuk mencapai tujuan itu .dengan perkataan lain, taraf pencapaian tujuan pengajaran merupakan petunjuk praktis tentang sejauh manakah interaksi edukatif itu harus dibawa untuk mencapai tujuan akhir.

Fungsi guru tidak hanya menyampaikan informasi kepada anak didik, akan tetapi sebagai pengarah dan pemberi fasilitas untuk terjadinya proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar di sekolah dasar memiliki perbedaan dengan sekolah lanjutan, antar lain perlu disesuaikan kebutuhan gerak anak.

Guru olahraga dalam membantu siswa belajar gerak dituntut memiliki daya kreativitas yang tinggi. Contoh kreativitas guru dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan adalah latihan meniti bambu. Latihan tersebut berwujud permainan enggrang dan gobag sodor. Latihan tersebut diharapkan menimbulkan minat pada siswa dan mempunyai arti bagi mereka.

Keseimbangan tubuh dapat dilatih dengan cara anak berusaha mempertahankan posisi tubuhnya dalam tumpuan yang kecil, seperti salah satu contoh enggrang dan gobag sodor. Aktivitas anak bermain enggrang dan gobag sodor bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh, sebagaimana dijelaskan oleh Harsono (1988:223) bahwa, “Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuro-muscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.” Sedangkan Suharno (1995:65) bahwa, “Keseimbangan ialah kemampuan siswa untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang. Pusat keseimbangan pada *apparotus vestibularis* (rumah siput dalam telinga).”

Kemampuan anak dalam mempertahankan posisi tubuhnya dalam keadaan seimbang, maka secara motoris anak akan mampu bertahan dalam keadaan yang sulit sekalipun. Keseimbangan tubuh anak bisa terlatih apabila anak diberi latihan-latihan yang menggunakan bidang tumpuannya kecil, seperti bidang tumpuan pada bambu. Latihan enggrang dan gobag sodor bisa dijadikan metode latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian eksperimen “*pretest-posttest control group design*” untuk mengetahui hasil

dari pengaruh permainan enggrang dan gobag sodor terhadap keseimbangan gerak pada siswa sekolah dasar.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IV dan V SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 30 siswa. Kemudian, karena sampel yang digunakan adalah sampel total, maka jumlahnya sama dengan populasi penelitian yaitu 30 siswa.

3. Instrumen Penelitian

Pengumpulan data penelitian menggunakan instrument sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Nurhasan (2000:2) "Tes merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh informasi." Alat ukur yang digunakan adalah tes *strok stand* untuk mengukur keseimbangan tubuh statis.

4. Teknik Analisis Data

Pengumpulan data yang diperoleh dari hasil pengamatan merupakan data-data yang masih mentah. Agar data tersebut mempunyai arti maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika. Rumus-rumus statistika yang digunakan dikutip dari buku "Metode Statistika" yang dikembangkan oleh Sudjana (1996). Langkah-langkah yang ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Menghitung skor rata-rata dengan

$$\text{menggunakan rumus: } X = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan :

X : Skor rata-rata

X_i : Nilai data

Σ : Jumlah dari

N : Jumlah anggota sampel

- 2) Menghitung Standar Deviasi dengan menggunakan rumus :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x_i - x)^2}{n - 1}}$$

Keterangan :

S = Standar deviasi

Σ = Jumlah dari

X = Nilai rata-rata

X_i = Nilai data

n = jumlah sampel

- 3) Uji Normalitas data

Menguji distribusi skor setiap kelompok digunakan uji Liliefors, langkah-langkah yang ditempuh pada uji kenormalan ini adalah sebagai berikut :

- a) Menyusun data dan menentukan ranking skor dari yang terkecil sampai skor yang terbesar.

- b) Pengamatan $X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$ dijadikan bilangan baku $Z_1, Z_2, Z_3, \dots, Z_n$ dengan menggunakan rumus :

$$Z = \frac{Z_i - \bar{X}}{S} \quad (\bar{X} \text{ dan } S \text{ masing-masing}$$

merupakan rata-rata dan simpangan baku sampel).

- c) Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang : $F = P(Z < Z_i)$. F sebagai distribusi, dan P adalah Peluang.

- d) Berikutnya menghitung proporsi ini dinyatakan oleh S (Z_i). Maka

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } Z_i}{n}$$

- e) Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$, kemudian tentukan harga mutlaknya.
- f) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut, sebutlah harga terbesar itu L_0 .
- g) Mengetahui menerima atau menolaknya H_0 kita bandingkan L_0 ini dengan nilai kritis L yang diambil dari daftar sesuai dengan taraf nyata yang dipilih. Kriterianya adalah tolak H_0 bahwa populasi berdistribusi normal, jika L_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar, hal lainnya ditolak.

4) Uji Homogenitas

Menguji kesamaan variansi dari kedua kelompok sampel, digunakan rumus:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

dengan rumus variansi :

$$S^2 = \frac{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}{n(n-1)}$$

- 5) Bila distribusi data normal, maka menggunakan statistik parametrik parametrik teknik uji daya beda t.

Rumus yang digunakan adalah:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s \sqrt{1/n_1 + 1/n_2}}$$

dengan

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

\bar{X}_1, \bar{X}_2 = skor rata-rata

X_1, X_2 = skor rata-rata dari kelompok data

n_1, n_2 = jumlah sample

6) Menguji hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan harga t hitung dengan t tabel, distribusi t pada taraf nyata signifikansi (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = $n_1 + n_2 - 2$. Untuk perbedaan dua nilai rata-rata dipandang signifikan kalau harga t hitung lebih besar dari t tabel. Untuk pengujian hipotesis dan alternatifnya yaitu :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2 = 0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2 = 0$$

Sedangkan kriteria pengujian hipotesisnya adalah sebagai berikut : terima H_0 jika $t_1 - 1/2 \alpha < t < - 1/2 \alpha$ dimana t diperoleh dari daftar distribusi t dengan dk ($n_1 + n_2 - 2$) dan peluang ($1 - 1/2 \alpha$) untuk harga lainnya tolak.

HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

Data-data yang peroleh melalui tes awal dan tes akhir selanjutnya diolah sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan sebelumnya berkaitan dengan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Hasil pengolahan data dari permasalahan yang diajukan tersebut, dapat penulis uraikan sebagai berikut;

1. Menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku

Langkah pertama, menghitung data hasil tes awal dan tes akhir untuk mencari nilai rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok yang dibandingkan. Hasil penghitungan nilai rata-rata (\bar{X}) dan simpangan baku (S) tersebut dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku, Tes Awal dan Tes Akhir Kedua Kelompok Sampel

Kelompok Sampel	Tes Awal		Tes Akhir		Peningkatan	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Egrang	1.45	0.10	2.41	0.27	0.96	0.25
Gobag sodor	1.45	0.10	1.57	0.25	0.12	0.20

2. Uji Normalitas Data

Langkah kedua, menghitung normalitas data. Hasil penghitungan uji normalitas dengan menggunakan uji Liliefors dapat dimanfaatkan untuk menentukan

langkah analisis berikutnya, apakah menggunakan statistik parametrik atau non parametrik. Data hasil penghitungan uji normalitas dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 2. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data Pada Kedua Kelompok Sampel

Kelompok Sampel	L hitung		L tabel	Kesimpulan
	Tes Awal	Tes Akhir		
Egrang	0.1174	0.1737	0,220	Normal
Gobag sodor	0.1357	0.2081	0,220	Normal

Berdasarkan hasil penghitungan uji normalitas data tes awal, tes akhir dan peningkatan kedua kelompok sampel yang dibandingkan tersebut, diperoleh nilai L hitung dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih kecil dari nilai L – tabel (0,220) pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan n = 15. Dengan demikian kelompok sampel tersebut memiliki distribusi data normal.

3. Uji Homogenitas Data

Langkah ketiga, menghitung homogenitas kedua kelompok sampel dengan

menggunakan uji kesamaan dua variansi. Dari hasil pengujian ini dapat diketahui apakah kedua kelompok sampel tersebut homogen atau tidak. Berdasarkan hasil penghitungan uji homogenitas kesamaan dua variansi kedua kelompok sampel yang dibandingkan pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) pembilang (14) dan dk penyebut (14) dari daftar distribusi F diperoleh F tabel (14, 14) sebesar 2,48. Hasil penghitungan uji homogenitas ini dapat dilihat pada berikut:

Tabel 3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Kedua Kelompok Sampel yang Dibandingkan

Variansi	F hitung	F table	Kesimpulan
Egrang	1.00	2.48	Homogen
Gobag sodor	1.17	2.48	Homogen

Kriteria pengujian adalah : Tolak hipotesis H_0 jika $F \geq F_{\frac{1}{2}}(V_1 ; V_2)$, karena F hitung lebih kecil dari F tabel (2,48) maka hipotesis H_0 diterima. Dengan kata lain kedua variansi data tersebut adalah homogen.

4. Uji -t

Setelah normalitas dan homogenitas dari setiap kelompok sampel diketahui, selajutnya dilakukan pengujian dan analisis terhadap derajat peningkatan hasil keseimbangan tubuh. Adapun hasil penghitungan dan pengujian derajat

peningkatan pada masing-masing kelompok yang dibandingkan diperoleh dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata. Hal ini digunakan karena distribusi kedua kelompok tersebut normal dan homogen. Hasil penghitungan dan uji signifikansi peningkatan pada kedua kelompok tersebut dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Peningkatan Antara Kelompok Egrang dan Kelompok Gobag Sodor

Kelompok	t-hitung	t-tabel	Kesimpulan
Egrang	2.66	2,05	Signifikan
Gobag sodor	1.71	2,05	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil penghitungan uji-t pada kelompok latihan egrang diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,66. nilai t – hitung lebih besar dari pada nilai t – tabel. Kesimpulan hipotesis nol ditolak, hal ini menunjukkan latihan egrang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan tubuh siswa SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010.

Kelompok latihan gobag sodor diperoleh nilai t – hitung sebesar 1,71. Ternyata pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = 28 diperoleh nilai t – tabel sebesar 2,05. Dengan demikian nilai t – hitung lebih kecil daripada nilai t – tabel. Artinya hipotesis nol ditolak, kesimpulannya latihan gobag sodor tidak memberikan

pengaruh terhadap keseimbangan tubuh siswa SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010.

5. Uji perbedaan peningkatan hasil antara kelompok latihan egrang dengan latihan gobag sodor

Membuktikan signifikan tidaknya perbedaan tersebut, penulis menganalisis dengan menggunakan uji perbedaan dua rata-rata (analisis Uji-t) yang berdasarkan hipotesis kerja. Hasil uji signifikansi kedua kelompok sampel yang dibandingkan tersebut, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan antara Kelompok A dengan Kelompok B

Variabel Penelitian	t-hitung	t-tabel	Kesimpulan
Latihan Egrang dan Latihan Gobag Sodor	10,5	2,05	Signifikan

Berdasarkan uji signifikansi perbedaan rata-rata, diperoleh hasil penghitungan dengan nilai t-hitung sebesar 10,5. harga t -tabel pada taraf nyata (α) 0,05 dan derajat kebebasan (dk) 28 sebesar 2,05; Hasil penelitian di dapat t = 10,5 dan berada diluar daerah penerimaan. Kesimpulannya latihan egrang memberikan pengaruh lebih signifikan dibandingkan latihan gobag sodor terhadap peningkatan keseimbangan pada siswa putera SD.

DISKUSI HASIL PENEMUAN

Hasil penelitian ini ditemukan suatu konsep tentang latihan kondisi fisik dalam hal ini keseimbangan tubuh pada siswa SD antara lain :

- 1) Pembinaan kondisi fisik merupakan faktor penting dalam segala kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah. Yang dimaksud pembinaan dalam hal ini adalah proses latihan yang harus dilakukan secara sistematis, berencana serta tujuannya mengarah pada peningkatan kemampuan fisik secara optimal.
- 2) Kondisi fisik berarti kemampuan individu dalam melakukan gerak, seperti salah satunya adalah keseimbangan tubuh. Tanpa kondisi fisik keseimbangan tubuh yang baik siswa tidak dapat mencapai performan yang optimal. Keseimbangan tubuh pada siswa SD diperlukan sekali seperti

dalam mengikuti kegiatan upacara bendera setiap senin, anak dituntut untuk mempertahankan tubuhnya dalam posisi yang tegap dan seimbang.

- 3) Keseimbangan tubuh dapat dilatih dengan cara anak berusaha mempertahankan posisi tubuhnya dalam tumpuan yang kecil, seperti salah satu contoh meniti bambu. Aktivitas anak bermain egrang egrang bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh, sebagaimana dijelaskan oleh Harsono (1988:223) bahwa, “Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.” Salah satu contoh melatih keeimbangan tubuh pada siswa SD adalah bermain egrang dengan bahan dari bambu menuntut keseimbangan dari tubuh dan kesadaran terhadap posisi tubuhnya. Sebab, jika tidak dibarengi dengan keseimbangan dan kesadaran terhadap posisi tubuh, maka gerak itu akan menimbulkan ketidakseimbangan.
- 4) Hasil penelitian ini ditemukan suatu konsep bahwa dalam melatih keseimbangan tubuh pada siswa SD, guru dituntut untuk dapat lebih mengembangkan kreativitasnya. Guru

pendidikan jasmani dan olahraga dalam fungsinya sebagai pengajar harus dapat menyesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak. Melatih keseimbangan tubuh pada siswa SD tidak perlu menggunakan alat-alat yang standar, salah satu diantaranya hanya cukup menggunakan bambu, anak akan senang berlatih dan bermain egrang tersebut.

PENUTP

1. Kesimpulan

Hasil pengolahan dan analisis data yang dibahas pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan egrang terhadap keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010. Hal ini disebabkan keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.
- 2) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan gobag sodor terhadap keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010. Hal ini disebabkan peningkatan kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan seimbang harus dilatih dan tidak bisa berkembang secara alami.

- 3) Latihan egrang memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan gobag sodor terhadap keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada bagian ini penulis ingin mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

- 1) Bagi guru penjaskes atau pelatih/pembina olahraga, khususnya guru SD, dalam mengajar atau melatih untuk meningkatkan kondisi fisik salah satunya keseimbangan tubuh, latihan egrang bisa dijadikan sebuah alternatif latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh yang efektif dan efisien. Karena bambu merupakan alat yang sederhana dan mudah didapatkan.
- 2) Latihan egrang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, sehubungan dengan itu hendaknya dijadikan pedoman untuk menyusun program belajar mengejar gerak pada siswa SD yang berbasis lingkungan. Artinya tugas gerak pada anak dilakukan berdasarkan situasi dan kondisi lingkungan sekitarnya.
- 3) Penelitian ini berlangsung dalam waktu yang singkat, jumlah sampel yang terbatas, dan rancangan eksperimen yang sederhana, maka penulis anjurkan kepada rekan sejawat yang tertarik dengan permasalahan

yang penulis kaji, hendaknya meneliti ulang dengan lingkup yang lebih luas

dan waktu eksperimen yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Andang, Ismail. (2009). *Education Games Panduan Prkatis Permainan yang menjadi Anak Anda Cerdas, Kreatif, fan Shaleh*.
- Muhammad, As'adi. (2009). *Menghidupkan otak kanan anak anda*. Yogyakarta: Power books.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Husdarta dan Saputra, Yudha. (2001). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah, Depdiknas.
- Ma'mun, Amung dan Saputra, Yudha. (2001). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah, Depdiknas.
- Ma'mun, Amung dan Mahendra, Agus. (1998). *Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik*. Bandung: IKIP Press.
- Nurhasan. (1988). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Poerwadarminta. (1982). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Purwanto, Ngalim. (1998). *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Roestiyah. (1986). *Masalah-masalah Ilmu Keguruan*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sajoto. (2000). *Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Sudjana. (1989). *Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Supandi dan Laurens Seba. (1986). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK-IKIP.
- Surakhmad, Winarno. (1990). *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode, dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Sutoto, Agus Mukholid, Siti Aminah. (1991). *Pendidikan Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Peningkatan Guru SD.
- Pusat Kurikulum Badan Penelitian dan Pengembangan. (2001). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas