

**PERBANDINGAN PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL
HADANG, TEROMPAH PANJANG, EGRANG TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN, KECEPATAN, DAN KESEIMBANGAN PADA
SISWA EKSTRAKURIKULERSD IMPRES 1
TENGA KABUPATEN BIMA NTB**

M. Asri Ashari

Universitas Negeri Surabaya
E-mail: Asryananta1@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengamati tentang : (1) pengaruh permainan olahraga tradisional hadang terhadap daya tahan, kecepatan dan keseimbangan, (2) pengaruh permainan tradisional terompah panjang terhadap daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan. (3) pengaruh permainan olahraga tradisional egrang terhadap daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan, (4) perbedaan pengaruh antara permainan olahraga tradisional hadang, terompah panjang dan egrang terhadap peningkatan kondisi fisik antara lain daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan tubuh. Dalam penelitian ini sarasannya siswa SD Impres 1 Tenga Kabupaten Bima dengan jumlah sampel 28 siswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode experiment semu. Rancangan penelitian ini menggunakan none equivalent (pretest and post-test) control group design , dan analisis data menggunakan (ANOVA) dengan taraf signifikan 0,005. Pada proses pengambilan data dilakukan tes awal dan tes akhir dengan tes daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan. Selanjutnya data dari hasil tes di analisis menggunakan bantuan SPSS seri 22.0. Dari hasil penelitian ini maka di simpulkan bahwa (1) pengaruh permainan olahraga tradisional hadang berpengaruh signifikan dengan peningkatan daya tahan 0,000, kecepatan 0,001 dan keseimbangan 0,000. (2) permainan olahraga tradisional terompah panjang berpengaruh signifikan dengan peningkatan daya tahan 0,007, kecepatan 0,000 dan keseimbangan 0,000 (3) permainan olahraga tradisional egrang berpengaruh signifikan dengan peningkatan daya tahan 0,000, kecepatan 0,011, dan keseimbangan 0,000, (4) terdapat perbedaan pengaruh antar kelompok permainan olahraga tradisional hadang, terompah panjang dan egrang terhadap daya tahan dengan nilai 0,00, kecepatan 000, dan keseimbangan 000 dengan pada tabel *anova*. Berdasarkan perhitungan *deskriptives* untuk melihat latihan yang lebih memberikan peningkatan pada variabel terikat dengan dilihat dari *mean* menyatakan bahwa permainan tradisional hadang memberikan hasil yang lebih baik di bandingkan permainan terompah panjang dan egrang terhadap ketiga variabel antara lain daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan tubuh.

Kata Kunci : *Olahraga Tradisional Hadang, Olahraga Tradisional Terompah Panjang, Olahraga Tradisional Egrang, Daya Tahan, Kecepatan, Keseimbangan.*

Abstract

The purpose of this research is to observe about: (1) the influence of traditional hadang game on endurance, speed and balance, (2) the influence of terompah panjang traditiconal games on endurance, speed, and balance. (3) the effect of traditional engrang game on endurance, speed, and balance, (4) the difference in influence between of tradisional hadang games, terompah panjang, engrang on the increase in physical conditions endurance, speed, and body balance. In this research the target of students is Primary School Tenga, Bima District with a sample of 28 students. The design of this study used none equivalent (pretest and post-test) control group design, and data analysis used (ANOVA) with a significant level of 0.005. In the data collection process, initial tests and final tests were carried out with tests of endurance, speed and balance. Then the data from the test

results were analyzed using the help of SPSS series 22.0. From the results of this study, it was concluded that (1) the influence of traditional sports games had a significant effect with an increase in durability of 0,000, speed of 0,001 and balance of 0,000. (2) the traditional long-distance sports game has a significant effect with an increase in durability of 0.007, a speed of 0,000 and a balance of 0,000 (3) a traditional sports game with significant influence with an increase in durability of 0,000, speed of 0.011, and balance of 0,000, (4) traditional sports game groups have a long, stretched and stilts against durability with a value of 0.00, speed 000, and balance 000 with anova table. Based on the descriptives calculation to exercise which gives more improvement to the dependent variable by looking at the mean stating that traditional traditional games provide better results compared to long and stiletto play on the three variables including durability, speed, and body balance.

Keywords : Traditional Sport Hadang, Traditional Sport Terompah, Traditional Sport Egrang, Endurance, Speed, Balance

PENDAHULUAN

Dari hasil pengamatan yang telah di lakukan pada awal penelitian penulis menemukan beberapa situasional pada kegiatan ekstrakurikuler terutama pada proses perlakuan siswa dalam perihan permasalahan yang ada di sekolah khususnya kegiatan ekstrakurikuler. Yaitu kondisi fisik siswa belum optimal seperti kemampuan daya tahan, kecepatan dan keseimbangan, dari kondisi yang demikianlan seperti daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan. Untuk itu perlu latihan kondisi fisik yang direncanakan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat mencapai hasil yang optimal di akhir. Dan dalam latihan harus disesuaikan dengan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut serta latihan yang sesuai dengan karakter siswa agar tidak bosan. Dari kondisi yang demikianlan seperti daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan. Maka berdasarkan faktor tersebut peneliti menerapkan latihan olahraga tradisional hadang, terompa panjang dan egrang dalam usaha meningkatkan daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan yang disesuaikan dengan

kebutuhan siswa sekolah dasar yang pada dasarnya mempunyai karakteristik gemar bermain.

Tujuan dari penerapan latihan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik daya tahan, kecepatan dan keseimbangan anak yg khususnya anak- anak atau siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Jumesan (2010 p, 34), untuk mencapai kondisi fisik yang baik dalam dunia olahraga dibutuhkan latihan yang efektif dan efisien untuk mencapai sasaran tertentu. Oleh karena itu perlu latihan yang karena komponen fisik yang baik sangat di perlukan olah para para pelajar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sehingga perlu Metode yang baik serta tidak membosankan dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya pada siswa dalam meningkatkan komponen fisik sepertidaya tahan, kecepatan, dan keseimbangan. Ada banyak dan beranekaragam, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan pendekatan dengan permainan olahraga tradisional untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan, dan keseimbangan. Olahraga tradisional merupakan cara terbaik kebugaran jasmani yang dimana dalam komponen kebugaran jasmani terdapat komponen fisik seperti daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan

Djukanda (2007 p, 1). Melalui permainan tradisional diharapkan para pelajar yang dimana dapat meningkatkan kualitas fisik, hal ini dengan menerapkan metode latihan menggunakan olahraga tradisional dimaksud untuk menambah variasi dalam latihan agar siswa tidak merasa bosan, sehingga siswa tetap merasa senang dalam mengikuti latihan secara berulang-ulang dan kian hari dipastikan dapat meningkatkan kondisi fisik yang ingin dicapai. Olahraga tradisional juga menurut (Dehkordi 2017, p.134) bahwa dalam olahraga tradisional fungsi utamanya adalah pada masyarakat kuno di gunakan keperluan latihan fisik untuk mendapatkan kekuatan fisik yang baik dalam menghadapi perang di medan perang, dan juga sebagai sarana hiburan dalam menghilangkan kelelahan fisik dan mental serta mendorong kerja sama dan kesatuan melalui permainan tradisional.

Oleh karena itu Dengan menerapkan latihan permainan tradisional bukan hanya untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, melainkan melalui permainan tradisional ini memperkenalkan kembali permainan tradisional yang dengan berkembangnya jaman maka permainan tradisional perlahan mulai dilupakan oleh orang maupun anak yang semakin perbengaruh dengan permainan game online maupun gadget.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya, penelitian ini termasuk jenis penelitian *kuantitatif*. Dengan pendekatan *experiment semu (Quasi Experimental Design)*. Penggunaan desain *experiment semu* adalah memperkirakan kondisi *experiment nyata* dalam setting yang tidak menggunakan kontrol dan atau memanipulasi semua variabel yang relevan (Sriundy M 2015, p 200). Penelitian *experimen* dapat di artikan sebagai penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan dan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel. Pada penelitian ini desain penelitian merupakan bagian penting dalam sebuah penelitian, dengan memiliki desain penelitian yang baik, peneliti akan berpeluang besar mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian dengan tepat, objektif, lebih efisien, dan lebih hemat(Sriundy M 2015, p 58). Oleh karena itu maka dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *None Equivalent (Pretest And Post-Tes) Control Group Design*. Rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut.

Rancangan desain penelitian *None Equivalent (Pretest And Post-Tes) Control Group Design*

A	O1	X	O2
B	O3	X	O4
C	O5	X	O6
D	O7	—	O8

Keterangan :

A B C D : Kelompok

- O1 : *Pretest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Tradisional Hadang
- O3 : *Pretest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Tradisional Terompah Panjang
- O5 : *Pretest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Tradisional Egrang
- O7 : *Pretest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Kelompok Kontrol
- X : Perlakuan Permainan Olahraga Hadang
- X : Perlakuan Permainan Olahraga Terompah Panjang
- X : Perlakuan Permainan Olahraga Egrang
- : Tanpa Perlakuan
- O2 : *Posttest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Hadang
- O4 : *Posttest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Terompah Panjang
- O6 : *Posttest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Egrang
- O8 : *Posttest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Kontrol

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah SD 1 Impres Tenga Kabupaten Bima yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 28 siswa. Karena penelitian ini tidak banyak maka peneliti menggunakan seluruh subjek dalam penelitian tersebut, jadi dapat diartikan bahwa penelitian yang dilakukan adalah penelitian populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing* dikarenakan semua populasi di jadikan subjek penelitian Arikunto (2013). Pada penelitian ini menggunakan 3 instrumen penelitian yaitu test *Flexed-Arm Hang* untuk mengukur daya tahan, *sprint* 30 meter untuk mengukur kecepatan, dan *Storkstand* untuk mengukur keseimbangan tubuh.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret sampai dengan bulan juli. Setiap kali sesi latihan di harapkan mampu memberikan peningkatan fisik pada siswa yang mengikuti kegiatan latihan permainan tradisional yang dilakukan selama 6 minggu dengan melakukan tes awal seperti daya tahan, kecepatan dan keseimbangan sebelum menerapkan latihan permainan tradisional.

Metode latihan yang di terapkan pada penelitian ini adalah memberikan perlakuan yang berbeda kepada setiap kelompok untuk membandingkan dari efektifitas dari setiap metode latihan yang diberikan.

1. Kelompok 1

Selama penelitian berlangsung kelompok pertama diterapkan latihan berupa permainan tradisional hadang yang dilaksanakan sesuai program latihan yaitu selama 6 minggu.

2. Kelompok 2

Selama penelitian berlangsung kelompok kedua diterapkan latihan

berupa permainan tradisional terompah panjang yang dilaksanakan sesuai program latihan yaitu selama 6 minggu.

3. Kelompok 3

Selama penelitian berlangsung kelompok ketiga diterapkan latihan berupa permainan tradisional egrang yang dilaksanakan sesuai program latihan yaitu selama 6 minggu.

4. Kelompok 4

Sebagai kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan sebagai mana kelompok yang lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 22 dengan taraf signifikan 5 %. Untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik statistik paired t test dan *Analisis of Varians (Anova)*. Dengan menggunakan program SPSS 22.

Tabel 1. Uji beda kelompok 1

Paired Sampel Test		
		Sig (2tailed)
Kelompok Permainan Hadang	Pre-Post Daya Tahan	0,000
	Pre- Post Kecepatan	0,001
	Pre- Post Keseimbangan	0,000

Tabel 2. Uji beda kelompok 2

Paired Sampel Test		
		Sig (2tailed)
Kelompok Permainan terompah panjang	Pre-Post Daya Tahan	0,007
	Pre- Post Kecepatan	0,000
	Pre- Post Keseimbangan	0,000

Tabel 3. Uji beda kelompok 3

Paired Sampel Test		
		Sig (2tailed)
Kelompok Permainan egrang	Pre-Post Daya Tahan	0,000
	Pre- Post Kecepatan	0,011
	Pre- Post Keseimbangan	0,000

Tabel 4. Uji beda kelompok 4

Paired Sampel Test		
		Sig (2tailed)
Kelompok kontrol	Pre-Post Daya Tahan	0,012
	Pre- Post Kecepatan	0,007
	Pre-Post Keseimbangan	0,002

Tabel 5. Uji bedabeda antar kelompok

		Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
MeanEndurance	BetweenGroups	24.024	3	8.008	5.669	.004
	Within Group	33.903	24	1.413		
	Total	57.927	27			
MeanSpeed	BetweenGroups	.704	3	.235	7.448	.001
	Within Group	.756	24	.032		
	Total	1.460	27			
MeanBalance	Between Groups	59.266	3	19.755	21.734	.000
	Within Group	21.815	24	.909		
	Total	81.081	27			

Tabel 6. Deskriptives Untuk Megetahui Variabel Mana Yang Memberikan Pengaruh Yang Lebih Baik

		N	Mean	Std. Deviation
MeanEndurance	k1	7	4.5314	1.50260
	k2	7	3.7643	.70009
	k3	7	3.6886	.84015
	k4	7	1.9957	1.48210
	Total	28	3.4950	1.46473
MeanSpeed	k1	7	.5929	.27220
	k2	7	.2643	.08423
	k3	7	.3143	.18671
	k4	7	.1657	.09998
	Total	28	.3343	.23256
MeanBalance	k1	7	5.4257	1.19340
	k2	7	2.7871	.87456
	k3	7	4.1371	.93655
	k4	7	1.5386	.75475
	Total	28	3.4721	1.73292

Dari data diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah homogen atau sig. $> 0,05$ karena seluruh data $> 0,05$.

a. Uji beda pasangan kelompok 1

Dari data tabel 1 signifikasi yang didapatkan oleh daya tahan $0,00$ atau Sig. $< 0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan latihan hadang terhadap daya tahan. Dan kecepatan yang di dapat $0,001 < 0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan latihan hadang terhadap kecepatan, begipun juga dengan keseimbangan dengan nilai $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh latihan hadang terhadap keseimbangan.

b. Uji Beda Pasangan Kelompok 2

Dari data tabel 2 signifikasi yang didapatkan oleh daya tahan $0,007$ atau Sig. $< 0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan latihan terompah panjang terhadap daya tahan. Dan kecepatan yang di dapat $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan latihan terompah panjang terhadap kecepatan, begipun juga dengan keseimbangan dengan nilai $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh latihan terompah panjang terhadap keseimbangan.

c. Uji Beda Pasangan Kelompok 3

Dari data tabel 3 signifikasi yang didapatkan oleh daya tahan $0,000$ atau Sig. $< 0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan latihan egrang terhadap daya tahan. Dan kecepatan yang di dapat $0,011 < 0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan latihan terompah panjang terhadap kecepatan, begipun juga dengan keseimbangan dengan nilai $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh latihan terompah panjang terhadap keseimbangan

d. Uji Beda Pasangan Kelompok 4

Dari data tabel 4 signifikasi yang didapatkan oleh daya tahan $0,012$ atau Sig. $< 0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan kelompok kontrol terhadap daya tahan. Dan kecepatan yang di dapat $0,007 < 0,05$

maka terdapat pengaruh signifikan kelompok kontrol terhadap kecepatan, begipun juga dengan keseimbangan dengan nilai $0,002 < 0,05$ maka terdapat pengaruh kelompok kontrol terhadap keseimbangan.

e. Uji Manova

Berdasarkan data tabel 5 hasil dari perhtungan uji beda antar kelompok menggunakan ANOVA dapat di simpulkan bahwa terdapat hasil hasil rerata yang berbeda antar kelompok, karena data menunjukkan bahwa dari ke empat kelompok bernilai pada variabel daya tahan sig $0,004$, pada variabel kecepatan dengan nilai sig $0,001$ dan sedangkan pada variabel keseimbangan mendapatkan angka sig $0,000$. Dengan ini bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan kelompok permainan tradisional hadang, terompah panjang, egrang dan kelompok kontrol terhadap variabel terikat antara lain daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan.

f. Uji *Descriptives*

Berdasarkan hasil pada uji *descriptives* bahwa variabel yang lebih dominan dari ketiga tes antara permainan tradisional hadang, terompah panjang dan egrang, sama- sama efektif namun dengan dengan melihat dari mean difference latihan hadang lebih baik dalam meningkatkan komponen fisik daya tahan, kecepatan dan keseimbangan. Sehingga cocok di jadikan acuan khususnya bagi anak didik di sekolah dasar yang mengikuti ekstrakurikuler.

Dari hasil penelitian bahwa di nyatakan hipotesis diterima, hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan tingkat kondisi fisik daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dari hasil tersebut di

ambil kesimpulan bahwa menerapkan metode latihan permainan tradisional hadang, terompah panjang, dan egrang dapat meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan dan keseimbangan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

PENUTUP

Simpulan

Dari data yang dihasilkan metode latihan permainan tradisional hadang, terompah panjang dan egrang dapat meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan dan keseimbangan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, namun dari ketiga olahraga tradisional tersebut yang lebih dominan dalam meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan adalah olahraga tradisional hadang.

Saran

Berikut adalah beberapa saran dari peneliti setelah melaksanakan kegiatan penelitian yang dilakukan :

1. Untuk meningkatkan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tidak hanya dilakukan dengan latihan konvensional, namun dapat dilakukan dengan jenis latihan tradisional tanpa harus menggunakan latihan modern.
2. Pemberian program latihan harus disesuaikan dengan waktu dan kondisi fisik anak yang masih muda dimana mereka lebih mengarah kepada permainan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan bahan masukan dan juga perbandingan hasil penelitian apa bila dalam proses memiliki masalah yg sejenis dalam objek penelitian
4. dalam pemberian latihan fisik, harus disesuaikan dengan kebutuhan yang dibutuhkan dalam cabang olahraga raga yang digeluti atau yang dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Addy Putra M.Z., (2014). *Re-Creation Of Malaysian Traditional Game Namely 'Baling Selipar': A Critical Review*. International Journal of Science, Environment and Technology, Vol. 3, No 6,2084 – 2089.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Dehkordi M.R(2017) *The Educational Impact Of Traditional Game: The Role Of Zurkhaneh Sport In Educationg Children*. International Journal of Science Culture and Sport.
- Faisal, A. (2014). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Efektioitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (studi pada Siswa Kelas V SDN Kenongo II Tulangan Sidoarjo, Universitas negeri Surabaya*.
- Fenanlampir, A. & Faruq,M.M., (2015) *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. CV Andi Offect.
- Galan,Y. Nakonechnyi, I. Dkk. (2017).*The analysis of physical fitness of students of 13-14 years in the process of physical education*. Journal of Physical Education and Spor.
- Jessica C, dkk. (2017. desember 26). *Perancangan Buku Ilustrasi Permainan Tradisional dan Penanaman Nilai Etika Dasar*. Institus seni indonesia, yogyakarta. Diperoleh dari <https://media.neliti.com/media/publications>
- Laksono B, dkk. (2012). *Kumpulan permainan rakyat olahraga tradisional*. Jakarta : kementerian pemuda dan olahraga republik indonesia.
- Ming, Y.Dkk. (2014). *Research On Bayu Traditional Sport Developmen*, 2, 132-137. Diperoleh dari <http://www.scirp.org/journal/jss>
- Mylsidayu & Febri K.(2015). *IlmuKepelatihanDasar*. Bandung: Alfabeta.
- Ramadhan, N. dkk. (2016). *Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebentengan Terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun, jurnal terapan ilmu olahraga, vol. 01.no.01 hal 29-33*. Universitas pendidikan indonesia.
- Sriundy, M. (2015) *Metodologi Penelitian*. Surabaya. Unesa Universitas Press Surabaya Anggota IKAPI
- Wawan S. (2016). *Pengaruh permainan tardisional bali terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar siswa putera kelas v SD N 1 Melaya*. Universitas Negeri Surabaya.