

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENINGKATKAN  
KEBUGARAN JASMANI SISWA  
(Survei pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon  
Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat)**

Sandey Tantra Paramitha<sup>1</sup>, Dewi Susilawati<sup>2</sup>, Lukmannul Hakim Lubay<sup>3</sup>  
Universitas Pendidikan Indonesia Bandung  
*sandeytantra18@upi.edu*

**Abstrak**

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajarnya. Permainan merupakan bagian dari pada bidang studi pendidikan jasmani yang mempunyai banyak kegiatan. Bentuk permainan yang dapat diajarkan pada siswa Sekolah Dasar yang salah satunya adalah permainan tradisional. Melalui permainan tradisional diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat. Dengan pendekatan metode *The Group pretest-posttest design* penelitian ini menunjukkan bahwa : Sebelum dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 12,50 yang masuk dalam kategori kurang dan setelah dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 16,93 yang masuk dalam kategori sedang. Dari hasil ini mengindikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa setelah diberikan pembelajaran permainan tradisional meningkat sebesar 4,43 atau 35,47%.

**Kata Kunci :** Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani.

Peran pendidikan sangat penting dalam membina manusia seutuhnya, karena hanya melalui pendidikanlah akan tercipta generasi baru yang berorientasi pada pembangunan nasional (Cahyono, 2015: 3). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman berkerja melalui aktifitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana (Suherman, 2010: 131-141). Pembekelan belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktifitas sepanjang hayat. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas kerja sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Suprayitno, 2014: 7-15). Permainan merupakan bagian dari pada bidang studi pendidikan jasmani yang mempunyai banyak kegiatan

---

<sup>1</sup> Sandey Tantra Paramitha; Dosen Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI Bandung

<sup>2</sup> Dewi Susilawati; Dosen Prodi PGSD Penjas FPOK UPI Kampus Daerah Sumedang

<sup>3</sup> Lukmannul Hakim Lubay; Dosen Prodi PJKR FPOK UPI Bandung

(Khasanah, Prasetyo, & Rakhmawati, 2011: 91-105). Salah satu bentuk permainan yang dapat diajarkan pada siswa Sekolah Dasar yang salah satunya adalah permainan tradisional (Sholikhin, Nurhayati, & Widiyanto, 2016: 77-82).

Mulai bermacam-macam kegiatan yang ada dalam olahraga permainan di sekolah, banyak fungsi-fungsi kajian kepribadian yang dapat dikembangkan, misalnya keseimbangan mentak, kecepatan proses berfikir, daya konsentrasi, keakraban pergaulan kepemimpinan dan masih banyak lagi (Suwito, 2012: 1-21). Fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian sangat mungkin dikembangkan melalui kegiatan kegiatan bermain (Siska, 2011: 31-37). Hal ini disebabkan oleh karena di dalam bermain banyak kejadian-kejadian yang melibatkan keaktifan kejiwaan dan kepribadian masing-masing pesertanya (Sharifah Nor Puteh & Ali, 2011: 262).

Permainan tradisional adalah suatu permainan anak-anak yang mengutamakan unsur kegembiraan (menyenangkan) tanpa adanya peraturan yang baku sehingga setiap anak selalu ingin berpartisipasi bersama kelompoknya atau dengan individu lainnya, mencari sesuatu kapasitas (Nur, 2013: 1-8). Dorongan yang alami bermain dan bergembira adalah yang membantu untuk bermain dan bergembira adalah yang membantu untuk mencapai kapuasan, dan ini merupakan basis naluri (Misren, 2007: 18).

Permainan tradisional sendiri dapat digolongkan menjadi dua, yaitu permainan tradisional yang banyak gerak dan permainan tradisional yang tidak banyak gerak (Sujarno, 2011: 116-123). Jawa Barat memiliki beberapa jenis permainan tradisional yang banyak bergerak seperti ucing galah (galsin), gatrik, perepet jengkol, engklek, dan sorodot gaplok (Sholikhin et al., 2016: 77-82). Permainan tradisional Jawa Barat ini bisa dikatakan sudah hampir punah, namun pada siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat masih ada dan biasanya dilakukan oleh anak-anak yang tergolong dalam anak SD kelas atas antara kelas 4 sampai kelas 6 dengan rentang usia 10-12 tahun.

Tidak semua permainan tradisional dapat diangkat menjadi bahan pelajaran pendidikan jasmani (Mohad Anizu, Mohd Nor; Siti Salwa, 2003: 1-7). Kelayakan ini dipandang dari segi nilai-nilai pendidikannya, mudahnya aturan permainannya, disamping jumlah pemain yang dapat melibatkan seluruh siswa di kelas yang bersangkutan (Gusniawati & Baskoro, 2015: 113-124). Siswa SD kelas atas yang tergolong dalam rentang usia 10-12 tahun dipandang sebagai anak yang telah dapat

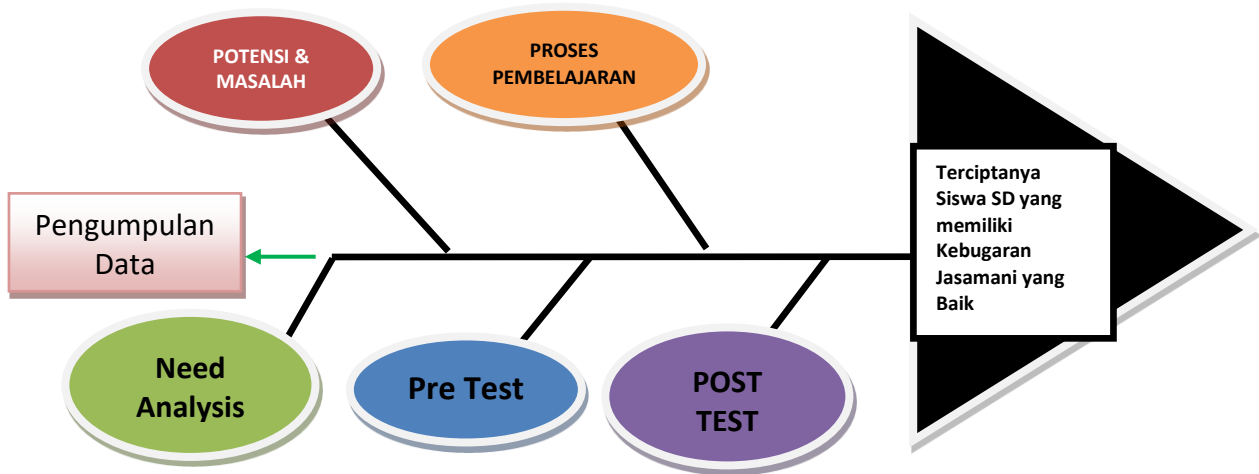
melakukan permainan tradisional secara baik, karena dalam masa perkembangan anak besar ini pertumbuhan fisiknya semakin jelas terutama dalam hal kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi (Retno Dwiyantri., 2013: 161-169).

Siswa SD kelas atas dengan rentang usia antara 10-12 tahun memiliki karakteristik psikis dan sosial yang menyenangkan permainan aktif, minat terhadap olahraga kompetitif meningkat, minat terhadap permainan yang lebih terorganisasi meningkat, rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi, dan berusaha untuk meningkatkan kebanggaan diri, selalu berusaha berbuat sesuatu untuk memperoleh perhatian orang dewasa, dan akan berbuat sebaik-baiknya apabila memperoleh dorongan dari orang dewasa, memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap orang dewasa dan berusaha memperoleh persetujuannya, memperoleh kepuasan yang besar melalui kemampuan mencapai sesuatu, membenci kegagalan atau berbuat kesalahan, pemujaan kepahlawanan kuat, mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil, mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya (Program et al., 2012: 87-92).

## **METODE**

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi dan metode eksperimen lapangan melalui tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas V SD Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Sugiyono, 2012: 28). Sampel yang diambil dalam penelitian ini siswa kelas V SD Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat sebanyak 30 anak. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Teknik *total sampling* adalah teknik sampling yang sempurna, karena tidak ada alasan untuk menganggap *total sampling* yang menyeleweng (Sugiyono, 2014: 80).

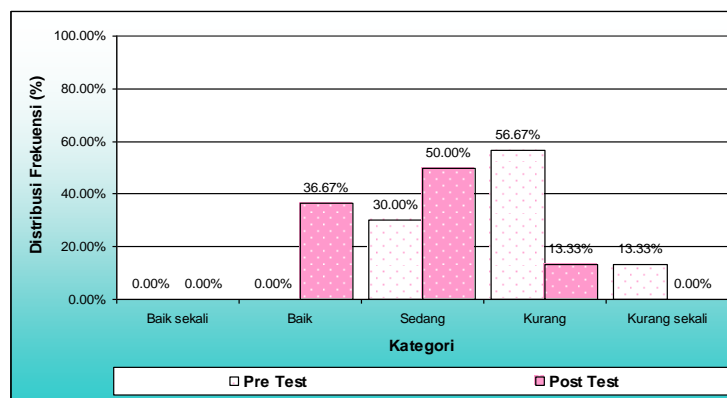
Sedangkan bagan alur penelitian tersusun dalam bentuk diagram tulang ikan (*fishbone diagram*) berikut ini:



Gambar 1.  
Alur Penelitian  
(Sumber: dikembangkan oleh Tim Peneliti 2016)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *The Group pretest-posttest design*. Desain *The Group pretest-posttest* hasil percobaan dapat diketahui dengan akurat karena dalam desain ini terdapat pre-test sebelum diberikan perlakuan dan post-test setelah diberikan perlakuan, sehingga dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.



Gambar 2.  
Distribusi Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

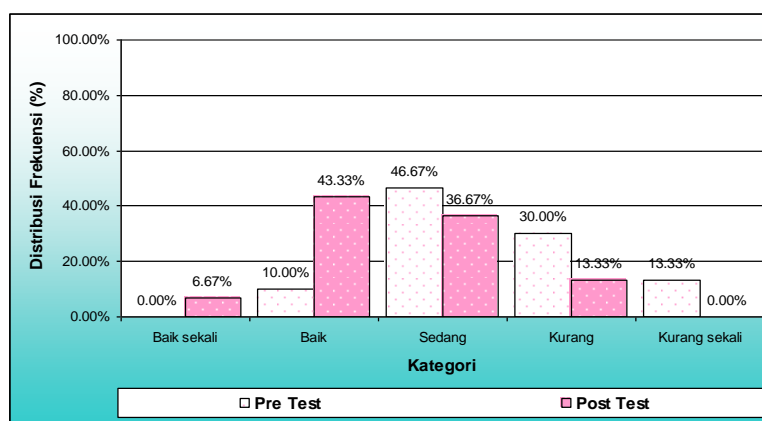
Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan pembelajaran menggunakan permainan tradisional sebagian besar dalam kategori kurang (56,67%), selebihnya dalam kategori sedang (30,00%), dan kurang

sekali (13,33%). Setelah diberikan pembelajaran menggunakan permainan tradisional sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang (50,00%), selebihnya dalam kategori baik (36,67%), dan kurang (13,33%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa setelah diberikan pembelajaran menggunakan permainan tradisional cenderung lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan pembelajaran menggunakan permainan tradisional.

Ditinjau dari hasil tiap-tiap item tes kebugaran jasmani diperoleh hasil seperti dipaparkan berikut ini.

### **Hasil Lari 40 m**

Data hasil lari 40 m siswa tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini:



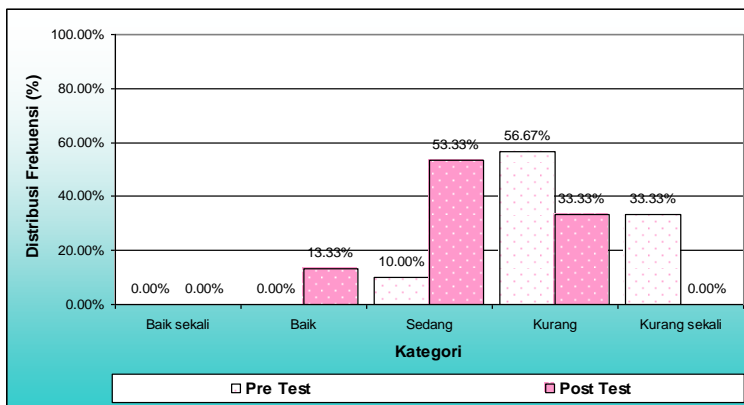
Gambar 3.

### **Distribusi Hasil Lari 40 m Siswa**

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa sebelum dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional sebagian besar siswa memiliki hasil lari 40 meter dalam kategori sedang (46,67%), selebihnya dalam kategori baik (10,00%), kurang (30,00%) dan kurang sekali (13,33%). Setelah dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional sebagian besar siswa memiliki hasil lari 40 meter dalam kategori baik (43,33%), selebihnya dalam kategori baik sekali (6,67%), dalam kategori sedang (36,37%), dan kurang (13,33%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil lari 40 meter siswa setelah diberikan pembelajaran menggunakan permainan tradisional menjadi lebih baik.

### **Hasil Gantung Siku**

Hasil gantung siku tekuk siswa tersebut tersaji pada grafik berikut ini.



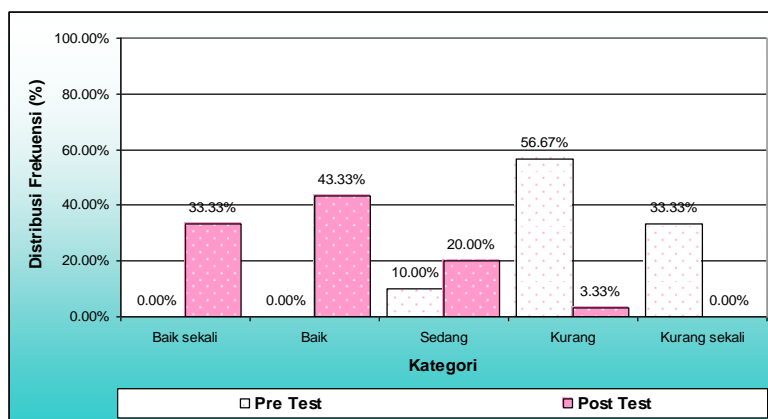
Gambar 4.

#### Distribusi Hasil Gantung Siku Tekuk

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa sebelum dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional sebagian besar siswa memiliki hasil gantung siku dalam kategori Sedang (10,00%), kurang (56,67%) dan kurang sekali (33,33%). Setelah dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional sebagian besar siswa memiliki hasil gantung siku dalam kategori baik (13,33%), selebihnya dalam kategori sedang (53,33%), dan dalam kategori kurang (33,33%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil gantung siku siswa setelah diberikan pembelajaran menggunakan permainan tradisional menjadi lebih baik.

#### Hasil tes baring duduk 30 detik

Data hasil baring duduk 30 detik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini:



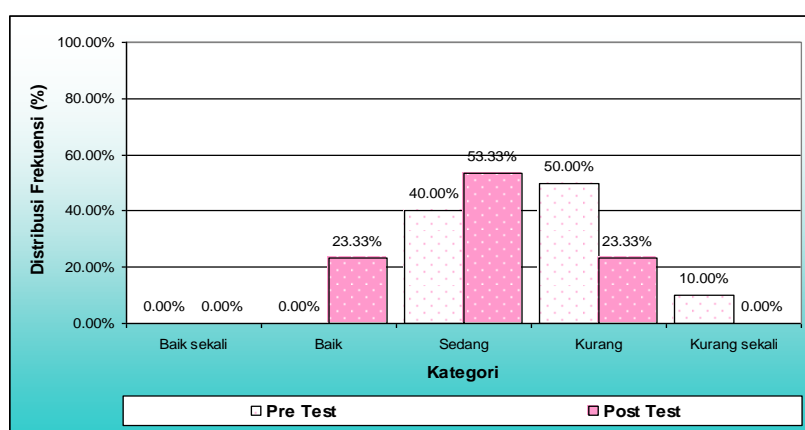
Gambar 5.

#### Distribusi Hasil Baring Duduk 30 Detik

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa sebelum dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional sebagian besar siswa memiliki hasil baring duduk 30 detik dalam kategori kurang (56,67%), selebihnya dalam kategori sedang (10,00%), dan dalam kategori kurang sekali (33,33%). Setelah dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional sebagian besar siswa memiliki hasil baring duduk 30 detik dalam kategori baik (43,33%), selebihnya dalam kategori baik sekali (33,33%), dalam kategori sedang (20,00%) dan dalam kategori kurang (3,33%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil baring duduk 30 detik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat setelah diberikan pembelajaran menggunakan permainan tradisional cenderung lebih baik dibandingkan sebelum diberikan pembelajaran permainan tradisional.

***Hasil tes loncat tegak***

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa sebelum dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional sebagian besar siswa memiliki hasil loncat tegak dalam kategori kurang (50,00%), selebihnya dalam kategori sedang (40,00%), dan kurang sekali (10,00%). Setelah dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional sebagian besar siswa memiliki hasil loncat tegak dalam kategori sedang (53,33%), selebihnya dalam kategori baik (23,33%), dan kurang (23,33%). Hasil tersebut menunjukkan hasil loncat tegak siswa setelah diberikan pembelajaran menggunakan permainan tradisional menjadi lebih baik. Data hasil loncat tegak siswa tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini:

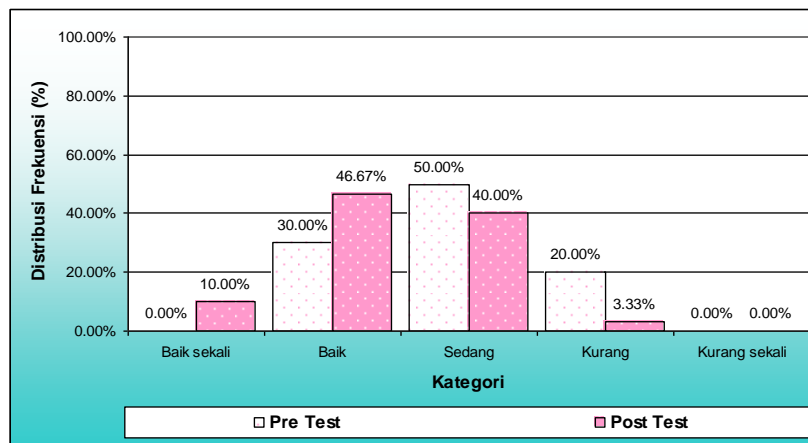


Gambar 6.

Distribusi Hasil Loncat Tegak

### Hasil tes lari 600 meter

Data hasil lari 600 meter siswa dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut:



Gambar 7.

#### Distribusi Hasil Lari 600 Meter Siswa

Sebelum dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 12,50 yang masuk dalam kategori kurang dan setelah dilakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 16,93 yang masuk dalam kategori sedang. Dari hasil ini mengindikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa setelah diberikan pembelajaran permainan tradisional meningkat sebesar 4,43 atau 35,47%. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat tahun ajaran 2015/2016 sebesar 35,47%.

### SIMPULAN

Pembelajaran penjas menggunakan permainan tradisional memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat tahun ajaran 2015/2016 yaitu sebesar 34,47%. Dapat dijadikan rujukan bagi pendidikan pendidikan jasmani kelas V diharapkan permainan tradisional dapat menjadi alternatif materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah karena terbukti dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan



kontribusi untuk mengembangkan pendidikan terkait dengan masalah pendidikan jasmani yang menjadi inspirasi bagi penelitian lanjutan di bidang pendidikan jasmani sehingga dapat memperkuat bidang kepakaran di lingkungan civitas akademika. Penelitian lanjutan yang terkait dapat mengasah kepakaran di bidang pendidikan jasmani.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Cahyono, H. (2015). Pola pengembangan pendidikan karakter siswa (Sebuah studi di SDN 1 Polorejo). *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(5).
- Gusniawati, E., & Baskoro, E. P. (2015). Penerapan metode pembelajaran kooperatif teknik team games tournament dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika sub materi pokok bilangan bulat. *EduMa*, 4(1), 113–124.
- Khasanah, I., Prasetyo, A., & Rakhmawati, E. (2011). Permainan tradisional sebagai media stimulasi aspek perkembangan anak usia dini. *Jurnal Penelitian PAUDIA, Volume 1 No. 1 2011*, 1(1), 91–105.
- Misren, H. B. H. M. A. Bin. (2007). Pembinaan Modul Program Pembangunan Sukan Dan Riadah Pelajar Tahun Satu Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia. *Pembinaan Modul Program*.
- Mohad Anizu, Mohd Nor; Siti Salwa, M. (2003). Faktor di antara Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik ke atas Penglibatan Para Pelajar Terhadap Aktiviti Pendidikan Luar-Satu Kajian Kes. *Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia*, 1–7. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nur, H. (2013). Membangun Karakter Anak Melalui Permainan Anak Tradisional. *FP Universitas Negeri Makassar*, 3(1), 1–8.
- Program, M., Ilmu, S., Kedokteran, F., Diponegoro, U., Jiwa, D., & Studi, P. (2012). Hubungan pola asuh orang tua dengan konsep diri anak usia sekolah (10-12 tahun). *Jurnal Keperawatan Anak*, 1, 87–92.
- Retno Dwiyanti. (2013). Peran Orang Tua Dalam Perkembangan Moral Anak (Kajian Teori Kohlberg). *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 161–169.
- Sharifah Nor Puteh, & Ali, A. (2011). Pendekatan bermain dalam pengajaran bahasa dan literasi bagi pendidikan prasekolah. *Jurnal Pendidikan Bahasa Melayu* 1, 1, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.262>
- Sholikhin, R., Nurhayati, O. D., & Widiyanto, E. D. (2016). Pembuatan Aplikasi Permainan “Egrang Run” Berbasis Android. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Komputer*, 4(1), 77–82. <https://doi.org/10.14710/jtsiskom.4.1.2016.77-82>

- Siska, Y. (2011). Penerapan metode bermain peran (role playing) dalam meningkatkan keterampilan sosial dan keterampilan berbicara anak usia dini. *Edisi Khusus No. 2*, (2), 31–37.
- Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Penerbit Alfabeta. <https://doi.org/2011>
- Sugiyono, P. D. (2014). Populasi dan sampel. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 80.
- Suherman, A. (2010). Model pembelajaran pakem dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 11(1), 131–141.
- Sujarno. (2011). Permainan tradisional sebagai jembatan pembentukan karakter bangsa. *Igarss 2014*, 6, 116–123.
- Suprayitno. (2014). Peran Permainan Tradisional dalam Membantu Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak Anak Secara menyeluruh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 7–15.
- Suwito, A. (2012). Integrasi Nilai Pendidikan Karakter Ke Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Di Sekolah Melalui Rpp. *Jurnal Ilmiah CIVIS*, II(2), 1–21.