



PENINGKATAN KEMAMPUAN BIOMOTOR DENGAN PERMAINAN TRADISIONAL SISWA SMA NEGERI 1 BELALAU

Keki Atika Situmorang¹, Reza Adhi Nugroho²

Universitas Teknokrat Indonesia

atikasitumorang76@gmail.com¹, reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id²

Received: 17 Juni 2022

Accepted: 28 Juni 2022

Published : 30 Juni 2022

Abstract

This study aims to determine the effect of the traditional game jemamok (bebentengan) on improving the biomotor abilities of the students of SMA Negeri 1 Belalau with game models and modifications. The method in this research is experimental research with a research design of One Group Pretest Posttest Design. The stages of carrying out the research were given a pretest to find out the initial data from students using a test instrument from several components, followed by giving treatment using the jemamok game (bebentengan) which was carried out and game modifications and finally the posttest implementation to determine changes in the final results that occurred after giving treatment. The data analysis technique used the t test through the prerequisites for normality and homogeneity.

Keywords: Traditional Games, Biomotor Improvement

Abstrak

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui pengaruh permainan tradisional jemamok (bebentengan) dapat meningkatkan kemampuan biomotorik pada siswa SMA Negeri 1 Belalau dengan model dan modifikasi permainan. Metode pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan design penelitian *One Group Pretest Posttest Design*. Tahapan pelaksanaan penelitian diberikan *pretest* untuk mengetahui data awal dari siswa menggunakan instrumen tes dari beberapa komponen, dilanjutkan dengan pemberian *treatment* menggunakan permainan jemamok (bebentengan) yang dilaksanakan dan modifikasi permainan dan yang terakhir pelaksanaan *posttest* untuk mengetahui perubahan hasil akhir yang terjadi setelah pemberian *treatment*. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui prasyarat normalitas dan homogenitas.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Peningkatan Biomotorik

To cite this article:

Situmorang, Keki Atika, & Nugroho, Reza Adhi, (2022). Peningkatan Kemampuan Biomotor melalui Permainan Tradisional Siswa SMA Negeri 1 Belalau. *Journal of Physical Education*. Vol 3, No (1), Hal 13-16

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas untuk melatih fisik manusia yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan guna menunjang kepentingan jasmani dan rohani. Olahraga merupakan salah satu wadah kegiatan bagi perkembangan fisik dan pertumbuhan untuk menyelesaikan kemampuan kembang dan tumbuh seseorang (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Hal tersebut seiring dengan dalam sistem Undang-Undang Sistem keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005 bahwa, "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Olahraga dijadikan juga sebagai wadah pengembangan pertumbuhan fisik untuk menuntaskan tugas tumbuh kembang anak (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Sekolah sebagai salah satu bentuk sarana anak untuk belajar bergerak melalui mata pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga. Melalui sekolah dengan proses pembelajaran yang diberikan sekolah melalui guru ke peserta didik dengan mata pelajaran yang diberikan sekolah sebagai

pencapaian siswa untuk memperoleh ilmu pengetahuan serta menambahkan wawasan. Pendidikan jasmani yang merupakan mata pelajaran yang berfokus pada proses pembelajaran siswa bagaimana menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan gerak (Handoko Dwi, 2021).

Kemampuan Biomotor merupakan salah kemampuan gerak yang dimiliki manusia yang dipengaruhi sistem-sistem organ dalam diantaranya ialah neumuskular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian (Sukadiyanto, 2011). Komponen dasar biomotorik menurut Bempa (dalam Sukadiyanto, 2011) yaitu “*fleksibilitas*, kekuatan, ketahanan, kecepatan dan koordinasi”. Adapun Komponen lainnya yang merupakan perpaduan dari berbagai komponen sehingga membentuk satu makna sendiri, seperti *power* yaitu gabungan antara kekuatan dan kecepatan.

Kegiatan Bermain merupakan keseluruhan aktivitas yang dilakukan individu maupun kelompok yang sifatnya menyenangkan, mengembirakan, dan menimbulkan kenikmatan yang berfungsi untuk membantu individu mencapai perkembangan kompleks, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional (Elfiadi, 2016). Salah satu bentuk alternatif yaitu dengan permainan tradisional yang ada di Indonesia, siswa dapat memanfaatkan permainan sebagai aktivitas bermain maupun olahraga yang dapat dijadikan sebagai salah satu meningkatkan kemampuan biomotor. Hal ini sebagai upaya yang perlu dilakukan secara sadar dan secara konseptual dengan menciptakan karakter peserta didik yang sehat, baik secara jasmani, secara rohani maupun sosial, aktivitas fisik tertentu (permainan dan olahraga) untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik secara keterampilan keterampilan fisik dan motorik, keterampilan sosial dan keterampilan berfikir (Mashuri & Pratama, 2019).

Salah satu bentuk permainan tradisional yang ada di Indonesia yaitu permainan Jemamok atau disebut bebentengan merupakan permainan rakyat. Sebagai salah satu pengembangan dan melestarikan permainan tradisional. Penelitian ini mencoba mengembangkan dan mengadopsi salah satu permainan rakyat Sunda yaitu Bebentengan. Bebentengan yang merupakan permainan rakyat Sunda, sebagai permainan kearifan lokal mempunyai potensi untuk dikembangkan di berbagai bidang, terutama pendidikan (Toharudin et al., 2021). Dalam konteks ini “Jemamok atau Bebentengan” adalah sebuah pohon atau tiang yang harus dijaga oleh serangan pemain dari serangan sentuhan. Permainan ini biasa dimainkan 5 sampai 10 atau 10-20 orang laki-laki dan perempuan. Permainan ini dilakukan membutuhkan kecepatan strategi, kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan karena dalam permainan tidak hanya menjaga benteng sendiri tetapi juga menyusun strategi permainan supaya dapat melewati dan menyentuh benteng lawan yang tujuan utamanya permainan bebentengan menyerang dan mengambil alih benteng dengan menyentuh badan lawan atau musuh (Saepudin et al., 2018). Dalam Penelitian sebagai peningkatan biomotor siswa, peneliti hanya menggunakan tiga komponen biomotor saja, yaitu kelincahan, *power* (daya ledak) dan kecepatan. Melalui permainan tradisional sebagai alternatif olahraga peningkatan kemampuan biomotor. Peneliti bermaksud untuk membuat siswa dapat aktif dalam melakukan aktivitas dengan baik, peneliti akan melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat dengan permainan tradisional yang dapat dijadikan sebagai salah satu upaya bentuk permainan yang dapat dijadikan sebagai olahraga untuk meningkatkan kemampuan biomotorik pada siswa.

METODE PENELITIAN

Ada pun jenis Penelitian ini adalah studi literatur. Zed (2015) mengatakan bahwa metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian. Populasi populasi yang digunakan pada penelitian ini merupakan siswa SMA Negeri 1 Belalau Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik secara acak (*Simpel Random Sampling*). Penentuan jumlah sampel diambil peneliti, berpedoman pada penjelasan yang dikemukakan oleh Arikunto (dalam Hidayat, wahyu et.al 2017) untuk sekedar encer-encer jika subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih.

Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini yaitu menggunakan catatan dokumentasi peristiwa yang berbentuk tulisan atau gambar. Teknik dokumentasi dalam mengumpulkan data penelitian observasi, catatan lapangan, lembar tes kelincahan, *power*, kecepatan sebagai Instrument tes pre test post tes komponen biomotor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebagai upaya meningkatkan biomotorik melalui permainan tradisional jemamok pada siswa SMA Negeri 1 Belalau yang akan berbentuk diagram dan tabel. Dengan uji analisis sebagai berikut :

Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel yang dianalisis itu apakah normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk menentukan data berdistribusi normal adalah $>0,05$ dan untuk data yang berdistribusi tidak normal $<0,05$. Data Hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi Kolmogrov-Smirnov pada hasil pretest kelincahan dan posttes dan hasil pretest *power* dan hasil pretest *power* kemudian yang terakhir nilai pretest kecepatan dan nilai posttest.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel, yaitu seragam atau tidaknya varians sampel yang diambil dari populasi. Jika $p > 0,05$. maka uji dapat dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$. maka pengujian tersebut dapat dikatakan tidak homogen.

Uji Sampel T Test

Dari uji T test dengan SPSS nilai signifikansi berdasarkan hasil pengujian *independent sampel t-test* pada kolom *Levene's Test For Equality Of Variances* diperoleh data sebagai berikut.

1. Hasil data Pretes dan postest Untuk menguji kesamaan dua rata-rata dapat dilihat pada kolom *t-test for Equality Of Means*, pada kolom *t-test for Equality of Means*.
2. Hasil data Pretest dan postets Power. Untuk menguji kesamaan dua rata-rata dapat dilihat pada kolom *t-test for Equality Of Means*, pada kolom *t-test for Equality of Means*
3. Hasil data pretest dan posttes Kecepatan Untuk menguji kesamaan dua rata-rata dapat dilihat pada kolom *t-test for Equality Of Means*, pada kolom *t-test for Equality of Means*

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan hasil pengujian hipotesis serta pembahasan, nantinya dapat disimpulkan yaitu apakah terdapat hasil yang signifikan, dari permainan tradisional jemamok yang digunakan dapat meningkatkan biomotor pada siswa SMA Negeri 1 Belalau

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A. F., Rukayah, R., & Dewi, N. K. (2019). Sikap Kerjasama melalui Permainan Bentengan Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 7(2), 104. <https://doi.org/10.20961/kc.v7i2.36332>
- Adi, N. A. (2020). Peningkatan Kualitas Biomotor Atlet Bolavoli Yuso Yogyakarta Pada Periode Persiapan Khusus Menuju Kompetisi Livoli Divisi Utama Tahun 2016. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>
- Aryana, G. (2013). Pengaruh Pelatihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Menarik Dan Mendorong Otot Lengan *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 53(9), 1689–1699.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Febrianti, N. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sma Katolik Cendrawasih Makassar Oleh. *Ilmu Keolahragaan*, 4. [Http://Eprints.Unm.Ac.Id/13981/1/Jurnal.Pdf](http://Eprints.Unm.Ac.Id/13981/1/Jurnal.Pdf)
- Feriawati, P., & Kusuma, A. P. (2020). Pengaruh Penggunaan Pasta Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*) Untuk Substitusi Tepung Terigu Dengan Penambahan Tepung Angkak Dalam Pembuatan Mie Kering, 15, 274–282.
- Handoko Dwi, G. A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam. 2(1), 1–7.
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4, 124–142.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan , Kelincahan , Dan Kecepatan Pada Pemain Futsal : Studi Eksperimen Metode Circuit Training, Universitas Negeri Surabaya . *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264–279.
- Rizal, G. (2014). Perbandingan Pengaruh Pemukul Dan Bola Modifikasi Dengan Pemukul Dan Bola Standar

- Terhadap Hasil Belajar Dalam Permainan Softball.* 21–35.
- Saepudin, N., Susilawati, D., & Mulyanto, R. (2018). Perbandingan Permainan Bebentengan dengan Galah Asin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *SpoRTIVE*, 1, 531–540. <http://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/13404/7873>
- Saputra, D. T., Rukmana, A., & Akin, Y. (2021). Perbandingan Permainan Tradisional Bentengan Dan Galah Asin Terhadap Sikap Sportivitas Siswa Kelas Iv Sdn Panyingkiran I. *SpoRTIVE*. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/27977/PDF>
- Saputra, Y. A. (2018). *Benteng*. Warisan Budaya Tak Benda Indonesia. <https://warisanbudaya.kemdikbud.go.id/?newdetail&detailCatat=8939>
- Situmorang, Hotmauli., Jalmo Tri & Rita, R. T. M. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Berdasarkan Gender Terhadap Berpikir Rasional Siswa. *Bioterdidik Wahana Ekspresi Ilmiah*. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JBT/article/view/10068/6742>
- Toharudin, U., Kurniawan, I. S., & Fisher, D. (2021). Sundanese traditional game “Bebentengan” (Castle): Development of learning method based on sundanese local wisdom. *European Journal of Educational Research*, 10(1), 199–209. <https://doi.org/10.12973/EU-JER.10.1.199>
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>
- Widiastuti. (2015). *Tes Pengukuran Olahraga*. 155.
- Sukadiyanto, dan Muluk, D. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Jakarta: Lubuk Agung.

BIOGRAFI PENULIS

	<p>Keki Atika Situmorang Lahir SP. Luas 20 April 1999, penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat saat ini sedang Menempuh Pendidikan di Program Sarjana S1 Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email: atikasitumorang@gmail.com</p>
	<p>Reza Adhi Nugroho Setelah Menyelesaikan pendidikan Program Sarjana (Strata -1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi tahun 2010-2014 di Universitas Negeri Yogyakarta, dan melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Strata-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga dan selesai tahun 2017. Aktif sebagai anggota organisasi bolabasket di Perbasi Pringsewu. Penulis juga sebagai pengajar pada Universitas Teknokrat Indonesia pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019-Sekarang). Penulis dapat dihubungi melalui email: reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id</p>