

# **Pengaruh Permainan Hadang Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V-IV SD Sukamaju dan Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara**

*Djukanda Hardjasuganda*

## **Abstrak**

Penyelenggaraan kegiatan belajar mengajar bidang studi pendidikan jasmani pada tingkat Sekolah Dasar yang paling cocok adalah apabila kegiatan tersebut dikemas dalam bentuk permainan. Karena bermain bagi anak merupakan kebutuhan yang harus terpenuhi seperti kebutuhan primer lainnya seperti makan dan minum. Bermain bagi anak-anak usia Sekolah Dasar bukan hanya untuk mengisi waktu luang saja, tetapi juga merupakan sarana untuk mengaktualisasikan potensi-potensi dirinya, baik berupa fisik maupun phisik.

Salah satu bentuk permainan yang tepat dan disenangi oleh anak-anak usia sekolah dasar adalah "Permainan Hadang".

Permasalahan yang timbul adalah : sejauh mana pengaruh Permainan Hadang terhadap peningkatan Kesegaran Jasmani.

Penelitian ini bertujuan :

1. Menilai dan memperoleh gambaran umum mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar sebelum eksperimen diberikan.
2. Menilai dan memperoleh gambaran umum mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar setelah eksperimen diberikan.
3. Menilai sejauh mana korelasi antara nilai kesegaran jasmani sebelum eksperimen dengan sesudah eksperimen.

Studi ini bermanfaat sebagai bahan masukan bagi para guru sekolah dasar yang bertugas sebagai guru bidang studi pendidikan jasmani.

Dalam penelitian ini digunakan metode eksperimental. Agar permasalahan dapat terjawab, peneliti memberikan eksperimen yaitu perlakuan latihan permainan hadang sebanyak 18 (delapan belas) kali yang penjadwalannya adalah setiap satu minggu 3 kali latihan, jadi eksperimen di berikan selama 6 minggu.

Sebelum eksperimen diberikan objek melakukan tes awal yang terdiri atas : lari jarak 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat badan atau siku, lari bolak balik 4 x 10 meter, baring duduk 30 detik, kelentukan togok dan lari jarak 600 – 1000 meter.

**Kata Kunci:** permainan hadang, kesegaran jasmani, kegiatan belajar mengajar

## **1. LATAR BELAKANG**

Bermain bagi anak-anak merupakan aktivitas yang menyenangkan, sehingga mereka sering melakukannya, terutama diwaktu senggang. Bermain bagi anak-anak merupakan kebutuhan hidupnya seperti kebutuhan lainnya, seperti makan, minum, tidur dan lain-lainnya.

Oleh karena itu, bermain tidak dapat dipisahkan dari kehidupan anak-anak baik laki-laki, perempuan, secara kelompok, individual, baik di kota maupun di desa. Memang telah lama orang bermain, dan bermain telah menjadi kenyataan merupakan gejala yang menyebar luas dalam macam-macam kalangan masyarakat, baik itu golongan kanak-kanak, remaja, orang dewasa, orang tua, laki-laki, maupun perempuan, baik itu kaya maupun miskin,

bahkan anak binatang pun bermain juga. Hal ini terjadi karena dengan bermain akan timbul rasa senang, dapat dilihat dari tingkah laku anak binatang yang bermainpun mempunyai rasa senang. Memang siapapun yang bermain kebanyakan mempunyai rasa senang, dan siapapun senang bermain. Itu sebabnya penyelenggaraan bidang studi pendidikan jasmani di sekolah dasar khususnya praktek yang paling sesuai adalah aktivitas-aktivitas fisik yang paling suatu bentuk permainan, karena permainan merupakan sarana yang sangat cocok dengan anak-anak usia sekolah dasar baik secara fisik maupun secara psikologis.

Banyak macam-macam permainan yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk bermain, antara lain

permainan “ Permainan Hadang “ yang merupakan salah satu skian banyak permainan tradisional.

Permainan Hadang ini merupakan salah satu bentuk permainan yang sangat menyenangkan terutama bagi anak- anak yang dalam cara bermainnya merangsang anak untuk bergerak. Dengan sering anak bergerak akan merangsang organ – organ tubuh untuk bekerja menyesuaikan dengan intenditas gerakannya, dan hal ini akan mempengaruhi kesegaran jasmaninya.

Permainan hadang merupakan kegiatan yang melibatkan aktivitas jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi para pelakunya. Hal ini sesuai dengan salah satu tujuan dari pendidikan jasmani yaitu mengembangkan individu secara organik.; berupa kapasitas fungsional yaitu:

- daya tahan kardiorespiratorik
- daya tahan otot
- kekuatan otot

Kapasitas fungsional di atas merupakan komponen-komponen dari kesegaran jasmani.

Bertitik tolak dari keterangan-keterangan di atas mendorong penulis untuk meneliti sejauh mana pengaruh permainan hadang terhadap peningkatan kesegaran jasmani.

## 2. MASALAH PENELITIAN

Menurut pengamatan penulis, permainan hadang mengandung banyak gerakan yang melatih unsur-unsur inti dari *physical fitness*. Selain itu permainan hadang ini cocok untuk dilaksanakan siswa-siswa Sekolah Dasar.

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka permasalahannya terletak pada sejauh mana pengaruh permainan hadang peningkatan kesegaran jasmani.

## 3. TUJUAN PENELITIAN

### 3.1. Tujuan Umum.

Untuk menilai sejauh mana pengaruh Permainan Hadang terhadap peningkatan kesegaran jasmani

### 3.2. Tujuan khusus

Untuk memperoleh data tentang :

1. Tingkat kesegaran jasmani sebelum diberikan latihan melalui permainan hadang.
2. Tingkat kesegaran jasmani setelah diberikan latihan melalui permainan hadang.

## 4. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah :

1. Menambah bentuk permainan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani secara efektif.
2. Menambah bentuk permainan yang cocok untuk anak-anak (usia sekolah dasar).
3. Melestarikan, memperkenalkan dan mengembangkan permainan tradisional.

## 5. LOKASI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah dasar Negeri yang ada diwilayah Kecamatan Sumedang Utara, yaitu SDN Sukamaju dan Babakanhurip. Sebagai sumber data ialah siswa kelas V dan kelas IV putra dan putri yang keseluruhannya berjumlah 40 orang yang dipilih secara acak. Masalah yang diteliti terbatas pada Tingkat Kesegaran Jasmani.

## 6. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan yaitu metode penelitian di lapangan yang bermaksud mengetahui apa yang akan terjadi. Eksperimen dilaksanakan selama 6 minggu. Setiap Minggu objek peneliti diberikan perlakuan berupa Permainan Hadang sebanyak 3 (tiga) kali, sehingga jumlah perlakuan keseluruhan sebanyak 18 (delapan belas) kali. Data-data yang diperoleh dan dianalisis melalui perhitungan yang sesuai. Hasil perhitungan data-data tersebut akan memberikan kejelasan sebagai jawaban atas permasalahan penelitian.

## 7. POPULASI DAN SAMPEL

Populasi penelitian meliputi dua Sekolah Dasar Negeri yang terletak di wilayah Sumedang Utara. Selanjutnya berjumlah 152 siswa yang terdiri dari 78 siswa putra kelas V dan kelas VI serta 74 siswa putri kelas V dan kelas VI.

Sampel penelitian berjumlah 40 orang terdiri atas 20 orang siswa putra kelas V dan kelas VI serta 20 orang siswa putri kelas V dan kelas VI yang terpilih dari seluruh populasi secara acak.

## 8. PELAKSANAAN TES

Tes dilaksanakan pada 4 Agustus 2007 yaitu sebagai tes awal untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani objek siswa sebelum dilaksanakan eksperimen dan tes akhir atau tes setelah objek penelitian diberikan latihan permainan hadang selesai dilaksanakan pada 18 September 2007 bertempat di PGSD UPI Kampus Sumedang yang diikuti oleh 40 orang siswa sekolah Dasar objek penelitian.

Tes ini untuk mencari data kemampuan unsur-unsur Kesegaran Jasmani yaitu : kecepatan, power, kekuatan, kelincahan, kebutuhan dan daya tahan. Tes dilaksanakan 2 kali yaitu tes awal diberikan kepada siswa sebelum perlakuan eksperimental dan tes akhir diberikan setelah perlakuan eksperimental sebanyak 18 kali latihan permainan hadang.

## 9. ALAT PENGUMPULAN DATA

Untuk memperoleh data kemampuan unsur-unsur kesegaran jasmani, siswa sebagai objek penelitian diperintahkan untuk mengikuti beberapa item tes fisik yang terdiri atas:

1. Lari cepat 50 meter
2. Lompat jauh tanpa awalan.
3. Lari hilir mudik 4 x 10 meter
4. Baring duduk 30 detik
5. Kelentukan togok ke depan
6. Lari jauh 600 meter atau 1000 meter.

Nilai untuk masing-masing item tes dikonversikan melalui tabel.

## 10. PROSEDUR PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA

Setelah data (hasil tes) diperoleh selanjutnya data tersebut diolah dan diarsipkan dalam bentuk tabel. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

### 1. Memberikan Nilai

Langkah ini dimaksud untuk menentukan nilai bagi setiap score objek penelitian untuk masing-masing item tes.

## 2. Mengkorvesikan Nilai

Hasil masing-masing objek penelitian pada masing-masing item tes dikonvermasikan terhadap nilai tabel, kemudian nilai tabel dari seluruh item dijumlahkan selanjutnya dicocokkan dengan pedoman konversi untuk menafsirkan nilai yang diperoleh objek penelitian ialah sebagai berikut.

**Tabel I Norma Tes Kesegaran Jasmani Untuk Sekolah Dasar Putera Umur 12 Tahun Ke Atas**

Jumlah Nilai T	Penggolongan
417 – ke atas	Baik sekali ( BS )
373 – 416	Baik ( B )
328 - 372	Sedang ( S )
288 – 327	Kurang ( K )
Ke bawah - 287	Kurang Sekali ( K S )

**Tabel II Norma Tes Kesegaran Jasmani Untuk Sekolah Dasar Puteri Umur 12 Tahun Ke Atas**

Jumlah Nilai T	Penggolongan
415 – ke atas	Baik sekali ( BS )
371 – 414	Baik ( B )
325 - 370	Sedang ( S )
287 – 324	Kurang ( K )
Ke bawah - 286	Kurang Sekali ( K S )

**Tabel III Norma Tes Kesegaran Jasmani Untuk Sekolah Dasar Putera Di Bawah Umur 12 Tahun**

Jumlah Nilai T	Penggolongan
434– ke atas	Baik sekali ( BS )
387 – 433	Baik ( B )
335 - 386	Sedang ( S )
284 – 334	Kurang ( K )
Ke bawah - 283	Kurang Sekali ( K S )

**Tabel IV Norma Tes Kesegaran Jasmani Untuk Sekolah Dasar Puteri Di Bawah Umur 12 Tahun**

Jumlah Nilai T	Penggolongan
406 – ke atas	Baik sekali ( BS )
359 – 405	Baik ( B )
310 - 358	Sedang ( S )
2 – 324	Kurang ( K )
Ke bawah - 286	Kurang Sekali ( K S )

## 3. Mencari Nilai Rata-rata

Hasil dari masing-masing tes baik itu tes awal maupun tes akhir yaitu tes setelah siswa atau objek penelitian diberikan ekseperimen berupa latihan permainan hadang selama 6 minggu, setiap minggu sebanyak 3 kali sehingga jumlah perlakuan seluruhnya adalah 18 kali.

Tes awal dirata-ratakan begitu pula tes akhir. Selain itu dicari pula nilai terendah dan nilai tertinggi dari masing-masing tes hal ini dilaksana-kan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan eksperimental dan sejauh mana tingkat kesegaran jasmani setelah diberikan perlakuan eksperimen melalui permainan hadang.

## 4. Mencari Korelasi

Data yang diperoleh dan disajikan dalam bentuk tabel. Setelah itu dicari korelasi antara tes awal dan tes akhir.

Hal ini dihitung untuk mengetahui sejauh mana peningkatan tingkat kesegaran jasmani setelah melalui eksperimental.

Untuk menghitung korelasi dipergunakan rumus dengan teknik "product moment"

$$r_{xy} = \frac{Xy}{X(X2) (Y2)}$$

Dimana x = score test awal

Y = score test akhir

Setelah diperoleh besarnya koefesien korelasi r, pengujian pemakaian dihitung dengan uji statistik t dengan rumus.

$$t = r \frac{n - 2}{1 - r^2}$$

Nilai t hitung dibandingkan dengan t tabel untuk tingkat kepercayaan = 95 % dengan derajat kebebasan n - 2.

## 11. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pegolahan data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut.

### 1. Hasil tes awal tingkat kesegaran jasmani.

Berdasarkan nilai tingkat kesegaran jasmani yang terdiri dari 7 (tujuh) item tes maka dapat digambarkan pada tabel berikut:

**Tabel V Nilai Kesegaran Jasmani Tes Awal**

Kriteria	Jumlah Orang	% Prosen
B S	5	12,5 %
B	19	47,5 %
S	16	40 %
K	-	-
K S	-	-

Keterangan :

B S = Baik Sekali

B = Baik

S = Sedang

K = Kurang

K S = Kurang Sekali

### 2. Hasil tes akhir tingkat kesegaran jasmani

Berdasarkan nilai tingkat kesegaran jasmani melalui bentuk tes yang sama dengan tes awal dapat digambarkan pada tabel berikut ini.

**Tabel VI Nilai Kesegaran Jasmani Tes Akhir**

Kriteria	Jumlah Orang	% Prosen
B S	10	25 %
B	24	60 %
S	6	15 %
K	-	-
K S	-	-

Keterangan :

B S = Baik Sekali

B = Baik

S = Sedang

K = Kurang

K S = Kurang Sekali

### 3. Korelasi Nilai Tes Awal dan Nilai Tes Akhir

Hasil tes awal tingkat kebugaran jasmani diperoleh nilai rata-rata = 385,775, nilai terendah = 327 dan nilai tertinggi = 463. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebelum eksperimen diberikan obyek penelitian umumnya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Hasil tes akhir tingkat kebugaran jasmani diperoleh nilai rata-rata = 398,325, nilai terendah = 332, dan nilai tertinggi = 475.

Dari tes akhir ini dapat diketahui bahwa objek penelitian menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani, maupun secara khusus, dilihat dari kenaikan nilai atau score terendah dan kenaikan score tertinggi.

Uji korelasi antara tes awal dan tes akhir tingkat kebugaran jasmani, didapat koefisien korelasi  $r = 0,79$ , berarti terdapat hubungan antara tes awal dengan tes akhir tingkat kebugaran jasmani akibat dari perlakuan eksperimen yang diberikan.

Kemudian untuk pemaknaan dihitung uji statistik  $t$  yang hitung = 24,596, sedangkan  $t$  tabel = 2,021 untuk tingkat kepercayaan sampai dengan 95%, berarti  $t$  hitung  $> t$  tabel yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna (nyata) antara tes awal dan tes akhir tingkat kebugaran jasmani

Sepertitelah dikemukakan dalam bab-bab sebelumnya bahwa penelitian ini ingin menjawab permasalahan yang timbul, ialah apakah ada pengaruh dari permainan hadang terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Dari gambaran yang ditampilkan oleh tabel V dan VI tentang tingkat kebugaran jasmani, jelas terlihat perubahan dari tes awal dan tes akhir yang ditunjukkan oleh prosentase = 12,5%. Pada kriteria "Baik Sekali" pada tes awal tercatat 5 (lima) orang secara prosentase = 12,5% menjadi 10 (sepuluh) orang atau 25%, tingkat kenaikan adalah 100%. Pada kriteria "Baik" tes awal tercatat 19 orang atau 47,5%, dan pada kriteria terendah pada kasus ini yaitu "Sedang" pada tes akhir jumlahnya menjadi hanya 6 orang atau 15% saja.

Pada perhitungan statistik juga terlibat dari peningkatan nilai rata-rata dan nilai tertinggi serta terendah. Pada tes awal nilai rata-rata = 385,775, sedangkan tes akhir menunjukkan nilai rata-rata = 398,325 yang berarti naik 12,55 point. Nilai terendah tes awal = 327, pada tes akhir tercatat = 332, terjadi kenaikan 5 point, dan nilai tertinggi tes awal adalah 463, tes = 475, terdiri kenaikan sebanyak 12 point.

## 12. KESIMPULAN YANG DIPEROLEH

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Korelasi antara tes awal yaitu tes yang diberikan sebelum objek penelitian mendapat perlakuan eksperimen yang dalam hal ini

istilah permainan hadang dengan tes akhir yaitu ketika objek penelitian telah diberikan perlakuan eksperimen adalah  $r = 0,97$   $t$  hitungan = 24,596  $> t$  tabel = 2,021 yang berarti terdapat hubungan atau pengaruh yang bermakna (nyata). Korelasi antara nilai kebugaran jasmani tes awal dengan tes akhir didapat koefisien  $r = 0,97$  dan  $t$  hitung = 24,596  $> t$  tabel = 2,021 pada tingkat kepercayaan positif.

### Saran

1. Siswa Sekolah Dasar hendaknya diperkenalkan kepada Permainan Hadang.
2. Permainan Hadang dapat diupayakan sebagai salah satu media dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar bidang studi pendidikan jasmani.
3. Permainan Hadang diupayakan lebih dikembangkan untuk dapat menjangkau semua tingkatan di Sekolah Dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdulkadir. (1991). *Kearifan Pembentukan sistem Pendidikan Jasmani Indonesia*, Jakarta. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Jakarta.
- Direktorat Keolahragaan Diklusepora. (1984). *Peraturan Permainan Hadang*. Jakarta. Proyek Pembinaan Olahraga bagi Seluruh anggota masyarakat.
- Hadi, Sutrisno. (1991) *Statistik 2*, Yogyakarta. Andi Offset.
- Matakupang, J. (1991), *Pengaruh Pendekatan Keterampilan Dan Pendekatan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga di Sekolah Dasar*. Jakarta. IKIP.
- Matheus, Donald, K. (1973). *Measurement in Physical Education*. Phyladelphia Sannders.
- Nixon, John, E dan Jewett, Ann, E. (1974). *An Introduction to Physical Education*, Einght Edition W.B Sannders. Company Phyladelphia, London, Toronto.
- Sarifudin, Aip. (1983). *Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*, Jilid Pertama, Untuk SGO. Depdibud Jakarta.
- Soekidjo dan Sitoemorang. (1952). *Bermain Buku Permainan Untuk Sekolah Rendah dan Murid-murid SGA dan SGB*. Jakarta.
- Soemitro. (1991). *Permaian Kecil*. Diklat Bahan Penataran Dosen Program D2 PGSD Penjas.
- Subino. (1982). *Bimbingan Skripsi*. Bandung ABA. Yapari.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain*. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Dirjen Dikti Depdibud.
- Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. (1977). *Penelitian Kebugaran Jasmani dengan Tes A,C,S,P,F,T*. Jakarta.