ARTIKEL

PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR DAN ENGKLEK TERHADAP KEMAMPUAN LARI 30 METER DAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA KELAS 3 SD ISLAM SE-KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh:

RUSIDI PRIYO UTOMO

16.0.06.01.0001

Dibimbing oleh :

1. **Prof. Dr. H. SUGIONO, M. M.**
2. **Dr. ATRUP, M. Pd., M. M.**

PROGRAM STUDI MAGISTER KEGURUAN OLAHRAGA

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2019

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL TESIS TAHUN 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : RUSIDI PRIYO UTOMO
NPM : 16.0.06.01.0001
Telepun/HP : 085708736262
Alamat Surel (Email) : rusidipriyou@gmail.com
Judul Artikel : Pengaruh Permainan Gobak Sodor dan Engklek Terhadap Kemampuan Lari 30 meter dan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas 3 SD Islam Se-Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi : Program Pascasarjana-Program Studi Magister Keguruan Olahraga
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi : Jln. Kh. Ahmad Dahlan No. 76

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 18 April 2019
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Prof. Dr. H. SUGIONO, M. M. NIDN: 0014015706	**Dr. ATRUP, M. Pd., M. M.** NIDN: 0709116101	**RUSIDI PRIYO UTOMO** NPM: 16.0.06.01.0001

PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR DAN ENGKLEK TERHADAP KEMAMPUAN LARI 30 METER DAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA KELAS 3 SD ISLAM SE-KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

RUSIDI PRIYO UTOMO
16.0.06.01.0001
Pascasarjana - Magister Keguruan Olahraga
rusidipriyou@gmai.com
Prof. Dr. H. Sugiono, M. M.[1] dan Dr. Atrup, M. Pd., M. M.[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adanya permasalahan kemampuan lari dan *power* otot tungkai yang dimiliki siswa putra yang berada di SD Islam se-Kecamatan Gurah kurang dari hasil yang diharapkan dikarenakan pembelajaran yang kurang menarik sehingga peneliti menggunakan permainan gobak sodor dan engklek sebagai perlakuan untuk menarik minat siswa dalam meningkatkan kemampuan lari dan *power* otot tungkai. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap kemampuan lari 30 meter dan *power* otot tungkai pada siswa putra kelas 3 SD Islam se-Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik penelitian eksperimen. Jumlah sampel penelitian 81 siswa. Dari perlakuan yang diberikan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut 1) terdapat pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap lari 30 meter dengan nilai Sig. gobak sodor 0, 000 dan nilai Sig. engklek 0, 0005 < 0,05, 2) terdapat pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap *power* otot tungkai dengan nilai Sig. gobak sodor 0, 000 dan nilai Sig. 0, 000 < 0, 05, 3) tidak terdapat interaksi antara permainan gobak sodor dan engklek terhadap lari 30 meter dengan nilai Sig. gobak sodor 0, 103 > Sig dan nilai Sig. engklek 0, 151 > Sig, 4) terdapat interaksi permainan gobak sodor dan engklek terhadap *power* otot tungkai dengan nilai Sig. gobak sodor 0, 038 < Sig. dan nilai Sig. engklek 0, 000 < Sig.

KATA KUNCI : gobak sodor, engklek, lari 30 meter, *power* otot tungkai

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) merupakan pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara keselutuhan dalam kualitas individu, baik secara mental, sosial, serta emosional. Pembelajaran PJOK, siswa diperlakukan sebagai kesatuan yang utuh daripada menganggapnya sebagai individu yang terpisah secara fisik dan mentalnya. Pembelajaran PJOK pada tingkat SD sangat penting karena menjadi dasar

pembentukan fisik, mental serta emosional. Dengan memiliki kemampuan fisik yang baik, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti selain itu anggota tubuh yang digerakkan semakin baik apabila menerapkan aktivitas PJOK setiap hari dengan baiknya fisik juga meningkatkan mental serta emosional siswa dalam melakukan berbagai aktivitas.

Sementara pada aktivitas PJOK pada siswa SD saat ini cenderung menggunakan pembelajaran yang hanya terpusat pada salah satu jenis saja, misalnya pada siswa putra bermain sepakbola dan siswa putri bermain kasti. Hal tersebut membuat siswa SD kurang berminat melakukan pembelajaran. Dari kurang berminatnya siswa pada pembelajaran membuat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan fisik siswa kurang baik diantaranya dalam melakukan lari dan lompat (*power* otot tungkai). Manalu (2017), minat merupakan salah satu unsur pendorong siswa dalam melakukan aktivitas tertentu. Bagi guru PJOK, hal tersebut merupakan masalah yang harus mendapatkan pemecahan salah satunya pada metode pembelajaran dengan menggunakan metode yang menyenangkan diharapkan siswa semakin berminat untuk melakukan aktivitas fisik. Efektivitas pembelajaran PJOK sangat ditentukan oleh metode/ pendekatan pembelajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat keterampilan ata tugas gerak yang akan dipelajari siswa (Rahayu, 2013). Metode pembelajaran yang diharapkan dapat meningkatkan minat dalam melakukan aktivitas fisik serta kemampuan lari dan *power* otot tungkai siswa yaitu dengan metode permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan aktivitas fisik yang dimainkan anak pada zaman dulu serta dimainkan pada saat bulan purnama dan merupakan warisan secara turun temurun. Menurut Sujarno, dkk (2013), permainan tradisional merupakan permainan yang diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi. Permainan tradisional merupakan permainan yang mampu meningkatkan kemampuan fisik, emosional serta sosial anak. Seperti yang dikemukakan oleh Sukirman (2005), permainan tradisional merupakan unsur kebudayaan, karena memberikan pengaruh pada perkembangan kejiwaan, sifat, dan sosial. Pada penelitian ini permainan tradisional yang diberikan adalah permainan gobak sodor dan engklek.

Permainan gobak sodor dan engklek dipilih sekaligus menguji teori empiris yang dikemukakan oleh beberapa peneliti terdahulu. Rochmani (2016), dengan menerapkan permainan engklek terhadap kemampuan motorik kasar di TKIT Baiturrahman Prambanan Kabupaten Klaten Tahun 2015/2016 dengan nilai hasil nilai t hitung= - 5, 292 > Signifikansi yang menyimpulkan adanya pengaruh permainan

engklek terhadap kemampuan motorik kasar di TKIT Baiturrahman Prambanan. Iswaningtyas, dkk (2015), melakukan penelitian dengan meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui permainan tradisional gobak sodor dengan kesimpulan dengan menerapkan permainan gobak sodor dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Serta Mardayani, dkk (2016) menerapkan permainan engklek untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada Kelompok B di PAUD Widhya Laksmi yang merupakan penelitian tindakan kelas dengan hasil pada siklus I sebesar 56, 33% dan pada siklus II sebesar 88% dapat disimpulkan terdapat pengaruh dari penerapan permainan engklek terhadap kemampuan motorik kasar pada Kelompok B di PAUD Widhya Laksmi. Peneliti menemukan judul penelitian ini yang tepat dilihat dari permasalahan yang ada yaitu Pengaruh Permainan Gobak Sodor dan Engklek Terhadap Kemampuan Lari 30 meter dan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Putra SD Islam se-Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018. Penelitian ini bertujuan 1) mengetahui pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap lari 30 meter, 2) mengetahui pengaruh permainan gobak sodor terhadap *power* otot tungkai, 3) mengetahui interaksi permainan gobak sodor dan engklek terhadap lari 30 meter, serta 4) mengetahui interaksi permainan gobak sodor dan engklek terhadap *power* otot tungkai.

II. METODE

Peneiltian ini merupakan penelitian kuantittatif dengan menggunakan teknik penelitian eksperimen dengan *pre experiment design* yang mana pada penelitian ini belum memenuhi persyaratan sesuai dengan aturan-aturan. Pada desain penelitian mengguankan *One Group Pretest Posttest Design*. Teknik analisa data yang digunakan pada peneilitian ini menggunakan statistik yaitu statistik inferensial berupa statistik parametris karena penelitian ini menganalisa data nominal dan ordinal. Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 95 siswa dan sampel diambil secara random sejumlah 81 siswa yang didapatkan dari 5 SD Islam se-Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri yaitu SDIT Nurul Izzah, SD Plus Annur, SD Muhamadiyah Assalam, SD Nahdhatul Ulama Sukorejo, dan SDI Amanda. Pengambilan populasi pada SD Islam se-Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri dikarenakan memiliki permasalahan yang hampir sama dengan permasalahan yang dihadapi peneliti.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel. 3. 1 Hasil Rata-rata Pretest

No.	Perlakuan	Lari 30 meter	*Power* Otot Tungkai
1	Gobak Sodor	7,09 s	125 m
2	Engklek	7,52 s	124 m

Tabel 3. 2 Hasil Rata-rata Posttes

No.	Perlakuan	Lari 30 meter	*Power* Otot Tungkai
1	Gobak Sodor	6,36 s	142 m
2	Engklek	6,21 s	141 m

Tabel 3. 3 Hasil Posttes - Pretes

No.	Perlakuan	Lari 30 meter	*Power* Otot Tungkai
1	Gobak Sodor	0,73 s	17 m
2	Engklek	1,31 s	17 m

Keterangan s- waktu (second)

m- jarak (meter)

Dengan hasil pengujian hipotesis pertama terbukti terdapat pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap kemampuan lari 30 meter didapatkan nilai Sig. pada gobak sodor sebesar 0, 000 < 0,05 serta nilai Sig. engklek 0, 005 < 0,05. Hipotesis kedua terbukti terdapat pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap *power* otot tungkai didapatkan hasil nilai Sig. gobak sodor 0, 000 <0,05 dan nilai Sig. engklek 0, 000 < 0,05. Hipotesis ketiga terbukti tidak terdapat interaksi permainan gobak sodor dan engklek terhadap lari 30 meter dengan hasil nilai Sig. gobak sodor 0, 103> Sig. dan nilai Sig. engklek 0,151> Sig.. Dan hipotesis keempat, terdapat interaksi permainan gobak sodor dan engklek terhadap *power* otot tungkai ditunjukkan dengan hasil nilai Sig. gobak sodor 0,038 < Sig. dan nilai Sig. engklek 0,000 < Sig.

Kesimpulan penelitian ini adalah 1) terdapat pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap lari 30 meter, 2) terdapat pengatuh permainan gobak sodor dan engklek terhadap *power* otot tungkai, 3) tidak terdapat interaksi permainan gobak sodor dan engklek terhadap lari 30 meter yang diduga disebabkan oleh berat badan serta tinggi badan siswa, dan 4) terdapat interaksi permainan gobak sodor dan engklek terhadap *power* otot tungkai.

IV. PENUTUP

Saran yang dapat disampaikan peneliti:

1. Dari penelitian di atas menunjukkan adanya kontribusi positif permainan gobak sodor dan engklek terhadap lari 30 meter dan *power* otot tungkai yang perlu dikembangkan oleh guru PJOK pada sekolah dasar, khususnya SD Islam dan umumnya sekolah dasar yang lain.
2. Bagi Kepala Sekolah serta Koordinator Wilayah, serta pihak terkait lainnya dalam memberikan bimbingan serta pembinaan dalam mengembangkan permainan tradisional sebagai permainan yang mendidik bagi siswa sekolah dasar.

V. DAFTAR PUSTAKA

Dhamarmulya, Sukirman. Dkk. 2005. *Permainan Tradisional Jawa.* Yogyakarta : Kepel Press.

Iswaningtyas, Veny dan Pastihastari Wijaya. 2015. *Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor.* (jurnal/Eprints.umm.ac.id diakses 14 Mei 2018).

Manalu, Warti. 2017. *Pengaruh Metode Pembelajaran Dengan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Lari Cepat.* Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. (http://ejurnal.upi.edu//index.php/penjas, diakses 3 Februari 2019).

Mardayani, Komang Trisna., Mahadewi, Luh Putu Putri., Magta Mutiara. 2016. *Penerapan Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik KasarKelompok B di PAUD Widhya Laksmi.*Bali: Universitas Pendidikan Ganesha: Singaraja.

Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.* Bandung: Alfabeta.

Rochmani, Imma'u. 2016. *Permainan Tradisional Engklek Berpengaruh Terhadap Perkembangan Motorik Anak.*(eprints.ums.ac.id/42777/1/10.%20Artikel%20publikasi.pdf, diakses 6 Oktober 2017).

Sujarno, Sindu Galba, Th. Ani Larasati, dan Isyanti. 2013. *Pemanfaatan Permainan Tradisional Dalam Pembentukan Karakter Anak.* Yogyakarta : Balai Pelestarian Nilai Budaya (BPNB) Daerah Istimewa Yogyakarta.