



PERMAINAN TRADISIONAL TALI MERDEKA DAPAT MENINGKATKAN CAPAIAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS V SDI BORA

Kradiana Rinita Roman^a, Martina Dewi Lengo^b, Dixon E.M. Taek Bete^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: rinitaroman@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: dewilengomartina@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: dixontaek45@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2023

Direvisi: 5 Mei 2023

Disetujui: 10 Mei 2023

Keywords:

Tali Merdeka, Lompat Jauh

Abstrak

Berdasarkan hasil observasi disekolah SDI Bora kecamatan Laen manen kabupaten malaka kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran atletik serta rendahnya prestasi khususnya pada olahraga Atletik. hal ini disebabkan karena guru memberikan pembelajaran Atletik tidak diselingi dengan permainan karena itu siswa merasa bosan dalam pembelajaran. Tujuan Penelitian ini yaitu: untuk mengetahui apakah permainan tradisional tali merdeka dapat meningkatkan lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas V SDI Bora, Kecamatan Laen manen, Kabupaten Malaka. Metode Penelitiannya Adalah Metode Exprimen Dengan One group Pretest posttest Design. Penelitian dilakukan di lapangan SD Inpres Bora selama 6 minggu. Teknik pengumpulan data menggunakan tes ketrampilan dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis kuantitatif yang diolah menggunakan rumus t-tes sampel sejenis. Hasil olahan data ditemukan bahwa pada tes awal sampel sebelum diberikan perlakuan diperoleh besar rata-rata: 68,6 dan tes akhir dilakukan setelah diberikan perlakuan dengan reratanya sebesar: 81,2. Sedangkan hasil t-hitung sebesar: 4,52. Hasil Perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan t-tabel yaitu $df = N-1 = (10-1) = 9$ dalam Tabel taraf signifikansi 2,262 (5%) maka didapat $t\text{-hitung} (4,52) > t\text{-tabel} (2,262) (5\%)$. Dengan demikian maka hipotesis alternatif (H_a) diterima sedangkan hipotesis nihil (H_0) ditolak, karena nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data maka ditarik kesimpulan bahwa: Permainan Tradisional Tali Merdeka dapat Meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkok bagi siswa kelas V SDI Bora Kabupaten Malaka yaitu sebesar 18,4 setelah diberikan perlakuan selama 6 Minggu.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui jasmani. Menurut Husdarta (2011,), pendidikan jasmani untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan siswa yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial. Depdiknas (2003), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, melalui aktivitas jasmani. Dengan demikian pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, kognitif, sosial dan emosional. Dalam dunia pendidikan khususnya pada pendidikan jasmani, terdapat beberapa materi olahraga yang diajarkan seperti Bola kecil, bola besar, atletik, senam, renang, dan lain-lain.

Tujuan pendidikan jasmani yaitu meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas ritmis, pendidikan luar kelas. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif (Pauweni, 2012).

Atletik merupakan aktivitas atau kegiatan jasmani yang terdiri atas gerakan – gerakan dasar yang harmonis dan juga dinamis yakni jalan, lari, lempar serta lompat yang biasa di perlombakan atau dipertandingkan (Eddy Purnomo, 2011). Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam perlombaan atletik. Untuk dapat melakukan dengan sejauh-jauhnya diperlukan kekuatan otot yang bekerja dengan kuat, panjang tungkai, frekuensi gerakan dan teknik awalan yang sempurna. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan teknik dasar lompat yang benar. Teknik dasar lompat jauh meliputi: awalan, tumpuan, tolakan saat melayang diudara atau gaya pendaratan. Dalam lompat jauh seorang atlet dituntut untuk melakukan lompatan dengan jarak sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh diperlukan kekuatan otot merupakan modal dasar untuk dapat berprestasi maksimal. Lompat jauh gaya jongkok adalah kurangnya siswa melakukan langkah-langkah dalam mengambil awalan secara baik, kurangnya kekuatan siswa melakukan lompatan yang tinggi.

Di dalam dunia pendidikan mengalami beberapa kendala, khususnya pendidikan jasmani karena daya minat siswa lebih besar pada olahraga permainan seperti : olahraga sepak bola, bola volley, dll daripada olahraga atletik, sehingga peneliti mencoba menarik minat siswa terhadap atletik melalui pendekatan permainan tradisional. Berdasarkan hasil observasi di sekolah SDI Bora kecamatan Laen manen kabupaten malaka kurangnya minat siswa

terhadap pembelajaran atletik serta rendahnya prestasi khususnya pada olahraga Atletik. hal ini disebabkan karena guru memberikan pembelajaran Atletik tidak diselingi dengan permainan karena itu siswa merasa bosan dalam pembelajaran.

Berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan dilapangan, maka peneliti mencoba untuk menarik minat siswa terhadap Atletik melalui permainan tradisional. Berbagai macam jenis permainan tradisional yang dapat meningkatkan minat siswa dan daya ledak seperti permainan karet, engklek, kelereng, congklak, petak umpet, bola bekel, lompat tali, gobak sodor, layang-layang pondok-pondok, dan beberapa permainan lainnya sangat populer bagi anak-anak sebelum masuk teknologi. Namun pada penelitian ini peneliti menggunakan permainan tradisional lompat tali karena selain meningkatkan minat siswa peneliti juga ingin meningkatkan daya ledak siswa dalam meraih jauhnya lompatan.

Permainan tradisional memberikan kesempatan kepada anak – anak untuk mengetahui dan mengembangkan potensi dan bakat olahraga yang mereka miliki, permainan tradisional, dapat disosialisasikan serta mempopulerkan olahraga di kalangan anak-anak.yang berhubungan dengan permainan tradisional, dan dalam lingkungan pendidikan olahraga atletik khususnya, bertujuan untuk menciptakan kebugaran fisik dikalangan anak didik sehingga dengan demikian tercipta anak didik sehat, kuat dan berprestasi.

Permainan tradisional tali merdeka sangatlah populer sebelum teknologi masuk ke Indonesia. Dahulu, anak-anak bermain dengan alat yang seadanya, namun sekarang, mereka sudah bermain dengan permainan–permainan berbasis teknologi yang berasal dari luar negeri dan mulai meninggalkan permainan tradisional tali merdeka. seiring dengan perubahan zaman permainan tradisional tali merdeka perlahan-lahan mulai terlupakan oleh anak-anak Indonesia. Permainan tradisional sesungguhnya memiliki banyak manfaat bagi anak-anak. Selain tidak mengeluarkan banyak biaya dan juga bisa untuk menyehatkan badan.

Permainan tradisional sebagai olahraga karena semua permainan menggunakan gerak badan. Permainan tradisional sangat baik untuk melatih fisik, dan mental anak. Secara tidak langsung, anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, jiwa kepemimpinan, kecerdasan, dan keluasan wawasannya melalui permainan tradisional tali merdeka.

Menurut Achroni (2012), lompat tali merdeka yaitu permainan tradisional yang populer dikalangan anak-anak pada era 80 an permainan lompat tali merdeka dimainkan secara bersama-sama oleh 3 sampai 10 anak.

Berdasarkan fakta yang ditemukan maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk meningkatkan jauhnya lompatan dengan judul Permainan Tradisional Tali Merdeka dapat Meningkatkan Lompat jauh pada siswa kelas V SD Inpres Bora Kabupaten Malaka.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah permainan tradisional Tali Merdeka dapat meningkatkan Lompat Jauh pada Siswa Kelas V SD Inpres Bora Kabupaten Malaka?

Tujuan dari pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah permainan tradisional Tali merdeka dapat meningkatkan lompat jauh pada siswa kelas V SDI Bora, Kecamatan Laen Manen, Kabupaten Malaka.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan adalah *Experimental*. Desain penelitiannya adalah: *one group pretest and posttest design* (sebelum perlakuan terlebih dahulu sampel diberi pretest /tes awal dan diakhir pembelajaran sampel diberi posttest/tes akhir).

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SDI Bora Kecamatan Laen Manen Kabupaten Malaka. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan setiap minggu.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDI Bora kelas V berjumlah 20 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel sejenis yaitu dipilih berdasarkan jenis kelamin perempuan pada siswa kelas V SDI Bora yang berjumlah 10 orang.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan variabel bebas Pelatihan Permainan Tradisional Tali Merdeka di SDI Bora Kabupaten Malaka, sedangkan variabel terikat adalah Lompat Jauh pada siswa kelas V SDI Bora Kabupaten Malaka.

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu: Tes Ketrampilan dan Dokumentasi. Tes ketrampilan yang diberikan adalah tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). *Pre test* adalah tes yang dirancang untuk mengetahui kemampuan awal sebelum program latihan. *Post test* adalah Tes yang dirancang untuk mengujur kemampuan akhir setelah program latihan yang dilakukan. Tes awal dan tes akhir yang diberikan adalah tes lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDI Bora Kabupaten Malaka.

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri dari 2 yaitu: 1). Hipotesis Alternatif (H_a) yaitu ada pengaruh permainan tradisional Tali merdeka terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa kelas V SDI Bora, Kecamatan Laen Manen, Kabupaten Malaka 2). Hipotesis Nol (H_0) yaitu tidak ada pengaruh permainan tradisional Tali merdeka terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa kelas V SDI Bora, Kecamatan Laen Manen, Kabupaten Malaka.

Teknik analisis data yang digunakan adalah sesuai dengan jenis data yaitu kuantitatif sehingga metode data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan rumus uji-t (*t-test*) sampel sejenis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada tahap ini peneliti akan membahas kegiatan inti yang peneliti lakukan di lokasi penelitian. Setelah semua perlengkapan disiapkan oleh peneliti, maka selanjutnya pada kegiatan inti ini peneliti melakukan 3 tahap yaitu Tes awal (*pre test*), Perlakuan (*treatment*) dan Tes akhir (*post test*).

Tes awal diberikan kepada sampel yaitu tes lompat jauh gaya jongkok dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam raihan lompat jauh gaya jongkok sebelum diberikan perlakuan, Tiap sampel mendapatkan kesempatan 3 kali lompat jauh gaya jongkok. **Perlakuan** yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu permainan tradisional Tali Merdeka pada siswa kelas V SD Inpres Bora. Program Latihan yang diberikan selama berlangsungnya penelitian yaitu selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan setiap minggu. **Tes akhir** diberikan kepada sampel yaitu tes lompat jauh gaya jongkok dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan akhir siswa dalam raihan lompat jauh gaya jongkok setelah diberikan perlakuan. Setiap sampel mendapat 3 kali lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Inpres Bora.

Pengolahan Data

Setelah semua data terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data.

Tabel 1. Pengolahan Data

NO	Nama Siswa	Tes Awal	Tes Akhir	D	D2
1	Faustina D. Bria	76	85	9	81
2	Fentriana Aretsiana Bria	75	80	5	25
3	Ignasia Gracia Manek	70	76	6	36
4	Ilmajo Abigail Otemusu	85	90	5	25
5	Juanita S. Yafna Bria	65	76	11	121
6	Maria Refania Muti	60	85	25	625
7	Maria Yohana Itania Lala	60	90	30	900
8	Nadia Ansila Moruk	65	70	5	25
9	Prisila L. Banunaek	60	75	15	225
10	Yuliana Oepikan	70	85	15	225
Σ		686	812	126	2288
M		68,6	81,2	12,6	228,8

Data yang terkumpul, selanjutnya diolah menggunakan rumus t-tes Sampel sejenis dengan rumus:

$$t = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}}{N-1}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan Setiap pasangan skor (pretest-posttests)

N = Jumlah Sampel

$$t = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}}{N-1}}$$

$$t = \frac{126}{\frac{\sqrt{10 \cdot 2288 - (126)^2}}{10-1}}$$

$$t = \frac{126}{\frac{\sqrt{22880 - (15876)^2}}{9}}$$

$$t = \frac{126}{\frac{\sqrt{7004}}{9}}$$

$$t = \frac{126}{\sqrt{7782}}$$

$$t = \frac{126}{27,9} \quad t = 4,52$$

Interprestasi Data

Hasil Perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan t-tabel yaitu $df = N-1 = (10-1) = 9$ dalam Tabel taraf signifikansi 2,262 (5%) maka didapat t-hitung (4,52) > t-tabel (2,262) (5%). Dengan demikian maka hipotesis alternatif (H_a) **diterima** sedangkan hipotesis nihil (H_o) **ditolak**, karena nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel.

Untuk mengetahui presentase peningkatan lompat jauh gaya jongkok melalui latihan / perlakuan permainan Tradisional Tali Merdeka selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan setiap minggu dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$P = \frac{MD}{Mpre} \times 100\%$$

$$P = \frac{12,6}{68,6} \times 100\%$$

$$P = 0,184 \times 100\%$$

$$= 18,4 \%$$

Artinya setelah melakukan latihan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas V SD Inpres Bora terjadi peningkatan secara signifikan yaitu besar 18,4%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan penelitian ini, merupakan eksperimen untuk meningkatkan lompat jauh gaya jongkok. penelitian ini bertujuan untuk metode permainan Tradisional Tali merdeka terhadap Lompat jauh gaya jongkok.

Permainan Tradisional bisa digolongkan dalam permainan modern karena cara menggunakannya sama tapi yang membedakan permainan tersebut adalah alat serta metodenya, begitupun cara memahaminya untuk permainan tradisional sangat mudah untuk dipahami oleh kalangan anak-anak masa zaman dahulu sampai sekarang. Secara umum permainan tradisional memiliki banyak manfaat salah satunya yakni dapat melatih komponen kondisi fisik dan sosial (Anggita,2019).

Permainan tradisional sangat baik untuk melatih fisik, dan mental anak. Secara tidak langsung, anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, jiwa pemimpin, kecerdasan keluasan wawasannya melalui permainan tradisional. Menurut Andriani (2012), menjelaskan bahwa dengan permainan tradisional anak-anak bisa melatih konsentrasi, pengetahuan sikap, keterampilan dan ketangkasan yang secara murni dilakukan oleh otak dan tubuh manusia . Selain itu permainan tradisional bisa juga dapat mengembangkan aspek pengembangan moral, nilai agama, sosial, bahasa, dan fungsi motorik.

Permainan tradisional tali merdeka dapat membuat siswa kelas V SD Inpres Bora lebih aktif dan semangat mengikuti proses pembelajaran disekolah, hal ini didukung dengan hasil penelitian Anggraini, dkk (2018) yang mengatakan bahwa Permainan Lompat tali membantu anak berkembang lebih baik terutama aspek motorik kasar, membuat anak lebih aktif serta menjaga keseimbangan.

Permainan Lompat Tali Merdeka adalah salah satu permainan yang mengaktifkan koordinasi setiap indera anak sehingga anak yang aktif dalam permainan lompat tali memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih baik daripada yang lain. (Mu'mala dan Nadlifah. 2019).

Lompat jauh merupakan sebuah gerakan perpaduan dari hasil antara kecepatan, kekuatan, kelenturan daya tahan, serta ketepatan. Tujuan dari lompat jauh adalah pencapaian dari hasil jarak lompatan sejauh-jauhnya. Stevanovic (dalam devi arwanty et al 2021).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terjadi peningkatan secara signifikan pada lompat jauh gaya jongkok, hal ini disebabkan karena diberikan pelatihan selama enam minggu dengan tiga kali pertemuan dalam seminggu. Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian Kementerian pemuda dan olahraga RI (2007), hasil penelitian menunjukkan kelompok eksperimen menjalankan program pelatihan selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan telah meningkat secara signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan Hasil Pengolahan dan Analisis data maka ditarik kesimpulan bahwa: Permainan Tradisional Tali Merdeka dapat Meningkatkan Lompat Jauh bagi Siswa kelas V SDI Bora Kabupaten Malaka yaitu sebesar 18,4% Setelah diberikan perlakuan 3 kali pertemuan selama 6 Minggu.

Saran

Penulis menyampaikam beberapa saran yang perlu diperhatikan yaitu: 1). Bagi siswa SD Inpres Bora ataupun Semua SD yang berada di Kecamatan Laen Manen maupun di Kabupaten Malaka agar jangan Bosan melakukan Permainan Tali Merdeka agar dapat meningkatkan Lompat Jauh gaya jongkok. 2). Bagi peneliti lain yang akan melalukan penelitian tentang Lompat Jauh gaya jongkok agar lebih perhatian pada jadwal Latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, Keen. (2012). *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jakarta:Javalitra
- Anggita, G.M. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Warisan Budaya Bangsa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2),55. <http://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p55-59>

- Anggriani , dkk. (2018).*Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Mellitus (Dm) Tipe II Sesudah Dan Sebelum Diberikan Edukasi Dengan Media Audio Visual Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Dusun Sentong Desa Karangduren Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. Nursing News. Volume 3,Nomor 1,1-9*
- Andriani, M dan Wiratmaji, B. (2012) *Pengantar Gizi Masyarakat* .Jakarta:Kencana Prenada Media Group.
- Aryawati.D, Parwata Y.M.I, dan Vialistyawaty.A.L.P. Pengaruh Pemberian *Angkle Balance Strategy Exercise* Meningkatkan Kesimbangan Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Atletik Lompat Jauh : *Journal Penjaskora* 2021
- Depdiknas . 2003. *Undang-undang RI No.20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.*
- Eddy Purnomo. 2016. *Dasar-dasar Gerakan Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI.2007. *Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Dinas Pemuda dan Olahraga
- Mu Mala , K.A dan Nadlifah. (2019) Optimalisasi Permainan Lompat Tali dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak*, 57(1),57-68.
- Pauweni, M. (2012). Pengembangan model permainan bola basket taki sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa sekolah dasar kelas atas di Kota Gorontalo. *Journal of Physical Education and Sports*, 1 (1).