

## **PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA REMAJA DAERAH PESISIR PANTAI DESA PAGATAN BESAR KECAMATAN TAKISUNG TANAH LAUT**

**Nurdiansyah<sup>1</sup>, Sofyan<sup>2</sup>, M. Surya<sup>3</sup>, M. Yani<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup> Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lambung Mangkurat, Jalan  
Taruna Praja Raya Banjarbaru, Kalimantan Selatan

<sup>1</sup>[nurdiansyah@ulm.ac.id](mailto:nurdiansyah@ulm.ac.id)

### **Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah tentang kondisi kebugaraan yang masih rendah, serta minimnya pengetahuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini yaitu meningkatkan kebugaran jasmani dengan permainan tradisopnal. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode ekperiment dengan memberikan latihan kebugaran jasmani dengan permainan tradisional. Populasi pada yaitu remaja Desa Pagatan Besar Tanah Laut, sedangkan yang menjadi sampel berjumlah 20 orang. Hasil penelitian ini adanya perbedaan tes awal dan tes akhir dari rata-rata tes awal dan tes akhir. Kesimpulan pada penelitian ini adanya peningkatan kebugaran jasmani remaja desa Pagatan Besar Kabupaten Tanah laut dengan menggunakan permainan tradisional.

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani, Remaja, Permainan Tradisional

### **Abstract**

*The problem in this study is about the condition of fitness which is still low, and the lack of knowledge to improve physical fitness, the purpose of this research is to improve physical fitness with traditional games. The method that will be used in this research is the experimental method by providing physical fitness training with traditional games. The population in the village of Pagatan Besar Tanah Laut, while the sample amounted to 20 people. The results of this study are the differences between the initial test and the post-test from the average of the initial test and the post-test. The conclusion in this study is that there is an increase in the physical fitness of adolescents in Pagatan Besar village, Tanah Laut Regency by using traditional games.*

*Keywords: Physical Fitness, Youth, Traditional Games*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap

terjaga dengan baik (Pane, 2015). Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Upaya kesehatan diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif), yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan (Sudjadi et al., 2018). Hal ini akan terwujud tentunya tidak hanya dari pemangku kebijakan olahraga yang menggerakkan, tetapi bagaimana tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga.

Perkembangan dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran permainan modern begitu cepat dan pesat sehingga begitu populer dan memasyarakat diberbagai daerah. Permainan tradisional dirasa semakin tersisih dan jarang remaja yang mengenal permainan tradisional. Permainan tradisional diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian (Gatot Margisal Utomo & Harwanto, 2021), membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak. Berbeda dengan permainan modern seperti sepakbola, bolavoli yang mempunyai harapan ke depan yang menjanjikan seperti menjadi pemain klub profesional, pemain timnas, dan lain sebagainya. Dengan demikian siswa merasa mempunyai motivasi dengan mengidolakan seorang pemain sepakbola atau bolavoli yang terkenal. Permainan tradisional yang semakin tersisih dikala sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi, yaitu sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kebugaran sambil bersenang-senang.

Permainan tradisional adalah sebuah kegiatan yang menjadi kesenian atau budaya dalam daerah, dalam permainan tradisional ada sebuah bentuk permainan yang pelaksanaannya memerlukan kecepatan dan kelincahan serta aerobik.

Permainan Gerobak Sodor salah satunya, permainan ini cukup kompleks dan memerlukan strategi yang jitu agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga ketat oleh regu jaga. Permainan ini cukup sederhana, karena dalam permainan ini tidak memerlukan alat yang mahal, cukup di halaman yang diberi garis sebagai tanda itu batas dan pintu yang harus di lewati pemain. Dengan sederhananya permainan ini remaja desa dapat melakukan permainan setiap 3 minggu sekali, sehingga kesegaran jasmani tetap terjaga karena sering bergerak. Dua hal yang dapat diperoleh dari permainan ini, merasa senang karena dapat bermain dengan teman-temannya dan terjaganya tingkat kesegaran jasmani, di sisi lain permainan ini melatih otak berfikir cepat bagaimana agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga pemain regu jaga. Dengan demikian permainan ini meskipun sederhana namun manfaatnya sunnguh banyak bagi remaja.

Di Desa Pagatan Besar Kecamatan Takisung yang mayoritas orang tua atau walinya bermata pencaharian nelayan yang belum tahu tentang tingkat kesegaran jasmani, sehingga banyak orang tua yang tidak pernah memperhatikan tingkat kesegaran jasmani. Orang tua jarang yang memperhatikan tingkat kesegaran jasmani putra-putrinya karena tidak tahu atau juga karena orang tua tidak tahu arti pentingnya kesegaran jasmani bagi seseorang. Remaja Desa Pagatan Besar masih mempunyai prilaku yang malas bergerak dan suka nongkrong. ini mengindikasikan bahwa tingkat kesegaran jasmani masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan tidak mudah merasakan lelah yang berlebih.

Dengan demikian diharapkan setelah melakukan permainan beberapa kali tingkat kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik (Aulia et al., 2022). Pada era covid-19 masyarakat masih menginginkan kebutuhan dalam olahraga, karena sehat tidak hanya dengan makan makanan bergizi tetapi juga diimbangi dengan berolahraga. Hal ini menjadi dasar pemikiran penulis untuk melakukan penelitian kepada masyarakat di masa covid-19 dengan memberikan bentuk permainan tradisional dalam membentuk kebugaran remaja di daerah pesisir pantai (lahan basah) Desa Pagatan Besar Kecamatan Takisung Kabupaten Tanah Laut.

### METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Pre-Exsperimental Designs yaitu hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen, hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random.(Sugiyono, 2015). Desain penelitian ini dengan menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design yaitu terdapat tes awal sebelum diberikan perlakuan, perlakuan dapat diketahui lebih akurat dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Hermawan & Rachman, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja desa Pagatan Besar Tanah Laut, sedsangkan menjadi sampel sebanyak 20 orang. Instrument test yang digunakan adalah *Multi-Stage Fitness Test* (Mackenzie, 2008), sedangkan analisis data menggunakan Uji Hipotesis (analisis perbandingan rata-rata) Paired-Samples T-test. (Wallhead et al., 2014).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Data tes Vo2max**

SAMPEL	TES AWAL		TES AKHIR	
	LEVEL	BALIKAN	LEVEL	BALIKAN
<b>S1</b>	7	4	8	5
<b>S2</b>	6	6	7	7
<b>S3</b>	6	5	7	6
<b>S4</b>	6	1	7	2
<b>S5</b>	6	7	7	7
<b>S6</b>	6	5	7	6
<b>S7</b>	7	6	8	7
<b>S8</b>	8	7	8	8
<b>S9</b>	9	4	10	5
<b>S10</b>	2	3	3	4
<b>S11</b>	3	7	4	8
<b>S12</b>	6	7	7	8
<b>S13</b>	5	2	6	3
<b>S14</b>	4	1	5	2
<b>S15</b>	6	9	7	9

<b>S16</b>	6	9	7	9
<b>S17</b>	2	3	3	4
<b>S18</b>	3	7	4	7
<b>S19</b>	6	7	7	7
<b>S20</b>	5	2	6	3

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani remaja desa Pagatan Besar pada tes awal dan tes akhir memiliki perbedaan dengan pemberian program latihan permainan tradisional, hal ini sejalan dengan pendapat (Kusnandar et al., 2019), (Yanto et al., 2014) (Sandey Tantra Paramitha1, Dewi Susilawati2, 2017). Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan atau olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Kegiatannya dilakukan baik secara rutin maupun sekali-kali, dengan maksud untuk mencari hiburan dan mengisi waktu luang setelah terlepas dari aktivitas rutin sehari-hari (Mahendra, 2008). Faktor pendukung dalam kebugaran jasmani adalah pola makan, istirahat, olahraga, dan usia. (Majid, 2020). Untuk meningkatkan kebugaran jasmani selain latihan olahraga, tiga faktor tersebut menentukan untuk meningkatkan kebugaran seseorang. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan ringan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. (Al-Jamil et al., 2018). Pada remaja Pesisir pantai Desa Pagatan Besar Kabupaten Tanah laut sudah dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan permainan tradisional, dengan berbagai faktor pendukung seperti proses latihan yang meningkat.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kami ucapkan kepada Dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat ULM sehingga dapat melaksanakan publikasi ini.

## SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional pada remaja daerah pesisir Pantai Desa Pagatan Besar Kecamatan Takisung Tanah Laut

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 118–125. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9196>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Gatot Margisal Utomo, & Harwanto. (2021). permainan tradisional PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 197–202. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1153>
- Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh pendekatan latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler basket. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 100–109. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.20349>
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1996>
- Mackenzie, B. (2008). *101 Tests D'Évaluations*.
- Mahendra, A. (2008). *Permainan anak dan aktivitas ritmik*. Universitas Terbuka.
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1, 74–80.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.

- Sandey Tantra Paramitha<sup>1</sup>, Dewi Susilawati<sup>2</sup>, L. H. L. (2017). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA (Survei pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat). *Motion*, VIII, 90–99.
- Sudjadi, A., Widanti, A., Sarwo, Y. B., & Sobandi, H. (2018). Penerapan Pelayanan Kesehatan Masyarakat Miskin Yang Ideal Dalam Pelayanan Kesehatan Masyarakat Miskin Melalui Program Jamkesmas. *Soepra*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.24167/shk.v3i1.694>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development*. Bandung: Alfabeta.
- Wallhead, T. L., Garn, A. C., & Vidoni, C. (2014). Effect of a sport education program on motivation for physical education and leisure-time physical activity. In *Research Quarterly for Exercise and Sport* (Vol. 85, Issue 4, pp. 478–487). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.961051>
- Yanto, Sahputra, R., & Ari Fauzi, H. (2014). Upaya Meningkatkan Tiga Aspek Kebugaran Jasmani Dalam Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 06 Liang Pinoh Utara. *Concept and Communication*, 1(23), 79–85.