



Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan

Leni Apriani¹, Merlina Sari², Joni Alpen³

^{1,2,3}Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Indonesia.

E-mail: leniapriani@edu.uir.ac.id¹, merlinasari@edu.uir.ac.id², [jonalpen@edu.uir.ac.id](mailto:jonialpen@edu.uir.ac.id)³

Menerima: 14 Oktober 2020; **Revisi:** 8 Desember 2020; **Diterima:** 26 Januari 2021



<https://doi.org/10.24036/MensSana.06012021.19>

Abstract

There are still some Petanque UKM athletes whose physical fitness is not good because athletes still rarely do exercises and maintain a diet that makes athletes tired quickly when training. The purpose of this study was to determine and test the increase in physical fitness through bentengan and obstacle course games. In this study the authors used an experimental method with a sample of 18 athletes. From the results of paired sample t-test visible shows that the significance value of 0.038 is smaller than $\alpha = 0.05$. These results prove that using the game hadang has a significant effect on improving the physical fitness of Petanque UIR athletes. A different thing happened to the fortress game that it was not significantly proven to the level of physical fitness of the athletes Petanque UIR UKM with a value of 0.603. If seen in table 1 the mean value of the game hadang was 1.12, while the bentengan game was -62, this means that the game hadang better than the clash of arms. This research can be carried out by other sports as well as more traditional games so that the sport is more enthusiastic.

Keywords: *Physical Fitness; Games; Traditional Games.*

Abstrak

Masih ada beberapa atlet UKM Petanque yang kesegaran jasmaninya kurang baik dikarenakan atlet masih jarang melakukan latihan dan menjaga pola makan yang membuat atlet cepat lelah ketika latihan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menguji peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan bentengan dan hadangan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen dengan sampel 18 atlet. Dari hasil *paired sample t-test* yang terlihat menunjukkan bahwa nilai signifikansinya sebesar 0.038 lebih kecil dari $\alpha = 0.05$. Hasil ini membuktikan bahwa dengan menggunakan permainan hadang memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani atlet UKM Petanque UIR. Hal yang berbeda terjadi pada permainan benteng bahwa tidak terbukti secara signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani atlet UKM Petanque UIR dengan nilai 0,603. Jika dilihat pada tabel 1 nilai mean permainan hadang sebesar 1.12, sedangkan permainan bentengan sebesar -62, hal ini dapat diartikan bahwa permainan hadang lebih baik daripada permainan bentengan. Penelitian ini bisa dilakukan oleh cabang olahraga lain serta permainan tradisionalnya lebih perbanyak agar olahraga semakin bersemangat.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani; Permainan; Permainan Tradisional

PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Noprian., Zulraflin., & Kamarudin, 2020). Akan tetapi, dimana sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja.

Dengan kondisi yang demikian, olahraga menjadi sesuatu yang jarang dilakukan, jika hanya bisa dilakukan dalam waktu luang siang hari (Mubarok, 2015). Sehat jasmani selalu dikaitkan dengan kesehatan mental dan rohani yakni sebagaimana pepatah kuno mengatakan, “*Men Sana In Corpore Sano*” yang berarti jiwa yang sehat ada di dalam badan yang sehat.

Melalui aktivitas fisik berupa olahraga kita dapat menjadi manusia seutuhnya dengan memiliki taraf kesehatan jasmani maupun rohani. Salah satu tanda kita memiliki kesehatan yang baik adalah terhindar dari sakit dan dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti.

Itulah alasan mengapa setiap manusia akan selalu menghindari diri dari sakit, apalagi semua tahu bahwa sakit itu mahal dan sangat tidak nikmat, karena itu tak seorangpun ingin apalagi berencana untuk sakit (Makorohim, & Apriani, 2017)

Pada hakekatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.

Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kesegaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar (Juhanis, 2013; Kusuma et al., 2019).

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan jasmani, oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani (Pratiwi, 2013). Bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir kegiatan tersebut dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar, sebagian orang menyatakan bahwa bermain sama fungsinya dengan bekerja (Pratiwi, 2017).

Permainan terdiri dari permainan tradisional dan permainan modern. Permainan ini berasal dari kata "main" yang artinya melakukan suatu kegiatan untuk menyenangkan hati, baik menggunakan alat, maupun tidak. Bermain adalah kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak. Kegiatan ini dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok. Jenis permainan, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain, bergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh para peserta (Nuriman et al., 2016).

Gazali, Cendra dan Putra (2018) menyampaikan bahwa olahraga tradisional adalah olahraga atau permainan yang diwariskan dan berkembang di masyarakat serta dijadikan sebagai suatu tradisi budaya. Olahraga tradisional merupakan bentuk aktivitas fisik yang mudah dan murah dilakukan serta memberikan rasa keceriaan/kesenangan.

Disamping hal tersebut, permainan tradisional yang beraneka ragam bentuk dan variasinya, di dalam pelaksanaannya memberikan respon fisik berupa keterlibatan unsur kemampuan fisik dominan yang berbeda-beda. Perbedaan respon fisik dominan tersebut merupakan manifestasi dari keanekaragaman yang ada. Dengan demikian, permainan tradisional dapat digunakan untuk melatih unsur fisik yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan (Safari, 2010; Kusuma et al., 2019).

Pembelajaran permainan olahraga tradisional dapat mendorong pengembangan kebugaran jasmani siswa dan pelestarian budaya bangsa yang sudah mulai ditinggalkan oleh generasi baru, hal ini disebabkan karena menguatnya arus globalisasi di Indonesia yang membawa pola kehidupan dan hiburan baru, mau tidak mau, memberikan dampak tertentu terhadap kehidupan sosial budaya masyarakat. Termasuk di dalamnya berbagai macam permainan tradisional anak (Syahputra et al., 2017; Latif et al., 2019).

Permainan tradisional hadang yang saat ini sudah sangat jarang dimainkan oleh anak-anak memiliki kontribusi positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Permainan rakyat yang berkembang cukup lama ini perlu dilestarikan, karena selain sebagai olahraga hiburan, kesenangan, dan kebutuhan interaksi sosial, olahraga ini juga mempunyai potensi untuk meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya (Nurdiansyah, 2018; Kusnandar et al., 2019) begitu juga dengan permainan tradisional bentengan.

Permainan tradisional bentengan adalah permainan yang memerlukan dua tim untuk bermain. Permainan tradisional bentengan tidak lagi diketahui pencetusnya dan telah dimainkan sejak lama. Permainan tradisional bentengan termasuk dalam permainan adu ketangkasan, bersifat kompetisi, dan ditentukan ada pemenang dan ada pula pihak yang kalah (Nurastuti et al., 2015). Permainan tradisional





banyak mengandung nilai-nilai sosial seperti kerjasama. Kejujuran, saling menghormati, saling menghargai (Arifin & Haris, 2018). Berdasarkan dari pemaparan tersebut penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan berjudul Studi Eksperimen pada UKM Petanque UIR: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan.

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Disamping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel terikat yang diselidiki atau diamati.

Mengenai metode eksperimen ini menurut (Sugiyono, 2013) menjelaskan metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Sampel yang di teliti sebanyak 120 mahasiswa semester 5 Penjas kesrek Universitas Islam Riau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kesegaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis. Dengan adanya kesegaran jasmani seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan optimal. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Melalui olahraga tradisional hadang dan bentengan merupakan bentuk aktivitas fisik yang mudah dan murah dilakukan serta memberikan rasa keceriaan atau kesenangan.

Analisis deskriptif *pretest* dan *posttest* bertujuan untuk mengetahui seberapa besar gambaran perbedaan data tes kesegaran jasmani. Adapun kesegaran jasmani yang di ukur meliputi : 1) lari 60 meter, 2) gantung angkat tubuh, 3) baring duduk, 4) loncat tegak, dan 5)

lari 1200 meter. Dari hasil perhitungan kelompok eksperimen bahwa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan permainan olahraga hadang dan bentengan dengan jumlah sampel 16 atlet UKM Petanque UIR berdasarkan lampiran diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Paired Samples Test Permainan Hadang dan Bentengan

No.		Mean	T	D f	Sig. (2 tailed)
1	Pretest- Posttest Permain an Hadang	1.1 2	2.55 3	7	.038
2	Pretest- Posttest Permainan Benteng	.62	.544	7	.603

Dari hasil *paired samples test* yang terlihat pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansinya sebesar 0.038 lebih kecil dari $\alpha = 0.05$. hasil ini membuktikan bahwa dengan menggunakan permainan hadang memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat kesegaran jasmani atlet UKM Petanque UIR.

Hal yang berbeda terjadi pada permainan benteng bahwa tidak terbukti secara signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani atlet UKM Petanque UIR dengan nilai 0,603. Jika dilihat pada tabel 1 nilai *mean* permainan hadang sebesar 1.12, sedangkan permainan bentengan sebesar -62, hal ini dapat diartikan bahwa permainan hadang lebih baik daripada permainan bentengan. Hasil yang sama juga ditemukan oleh (Syahputra et al., 2017) terdapat pengaruh latihan olahraga hadang terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Seperti yang dikemukakan oleh (Harsono, 2001) bahwa kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh antara lain berupa: 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, dan komponen-komponen kesegaran jasmani lainnya. 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.



Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti (Anwar & Rahayu, 2015; Budi, 2015; Suhartoyo et al., 2019). Aktivitas fisik sangat penting dilakukan untuk mengimbangi aktivitas lainnya supaya atlet memiliki kebugaran tubuh yang baik. Kesegaran jasmani tersebut haruslah dilatih melalui beberapa program latihan agar tubuh memiliki kemampuan sistem yang lebih baik.

Kesegaran jasmani ini merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan melakukan gerak. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari (Taufiqurrahman & Hidayat, 2017). Sebagaimana yang telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya menggunakan metode bermain dalam TKJI dapat merangsang psikologi atlet.

Permainan olahraga tradisional dapat mendorong pengembangan kebugaran jasmani dan pelstarian budaya bangsa yang sudah mulai ditinggalkan oleh generasi baru (Syahputra et al., 2017). Permainan tradisional merupakan permainan dari budaya dan masyarakat. Untuk memahaminya perlu memahami konsep bermain. Olahraga tradisional semula tercipta oleh permainan rakyat sebagai pengisi waktu luang, karena permainan tersebut sangat menyenangkan dan tidak membutuhkan banyak biaya yang sangat besar (Lingling et al., 2019).

Permainan tradisional adalah suatu jenis permainan yang ada pada suatu daerah tersebut. Permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial (Nuriman et al., 2016). Permainan tradisional juga banyak mengandung aktivitas fisik. Permainan tradisional banyak mengandung nilai-nilai sosial seperti kerjasama, kejujuran, saling menghormati, saling menghargai (Arifin & Haris, 2018).

KESIMPULAN

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Permainan hadang memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat kesegaran jasmani atlet UKM Petanque UIR.

Hal yang berbeda terjadi pada permainan benteng bahwa tidak terbukti secara signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani atlet UKM Petanque UIR, hal ini dapat diartikan bahwa permainan hadang lebih baik daripada permainan benteng.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, A. C., & Rahayu, S. (2015). Pengaruh Olahraga Tradisional Wok Dhor Terhadap Kesegaran Jasmani Santriwan Usia 13-15 Tahun Di Pondok Pesanten Roudlatut Thalibin Rembang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(4), 23–28.
- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang (Studi eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem). *Biarmatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 4(1).
- Budi, D. R. (2015). Pengaruh Modifikasi Permainan Vobas dan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kerjasama Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Di SMP. *Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*, 1–9.
- Gazali, N., Cendra, R., & Putra, Y. (2018). Perkembangan Olahraga Tradisional Pacu Jalur di Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 205-219. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12324
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Juhanis. (2013). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sma Negeri 2 Sinjai Utara. *Jurnal ILARA*, 4(1), 25–34.





- Kusnandar, K., Purnamasari, D., Nurcahyo, P., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 18–26.
- Kusuma, I. J., Nurcahyo, P. J., & Alivian, G. N. (2019). Komponen Biomotor Dominan Pada Permainan Tradisional Dul-Dulan Khas Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 44. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2000>
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2019). The Effect of Nutritional Status, Level of Physical Activity and Hemoglobins on Physical Endurance. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2), 186–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.607>
- Latif, M., Faozi, F., Bakhri, R. S., Harja, F., & Listiadi, A. D. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Minat Siswa Dalam Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan di SMAN 1 Cikembar. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 82–90.
- Lingling, L. U. W., Rusmana, R., Komarudin, D., & Gunawan, G. (2019). Peran Permainan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *JURNAL SEGAR*, 8(1), 11–14.
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 29–33. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- Mubarok, H. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran jasmani pemain futsal ANKER FC Tahun 2014. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(3), 49.
- Noprian, A., Zulraflin., & Kamarudin. (2020). Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan smash permainan bolavoli. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 120–127. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5144](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5144)
- Nurastuti, M. F., Karini, S. M., & Yuliadi, I. (2015). Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Interaksi Sosial Anak Asuh di Panti Yatim Hajjah Maryam Kalibeber Wonosobo. *WACANA*, 7(2), 1–14.
- Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 77–83.
- Nuriman, R., Kusuma, N., & Yanto, S. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebentengan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 29–33.
- Pratiwi, D. A. (2013). Implementasi Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Melempar dan Menangkap Melalui Aktivitas Basket Ball Like Games. *Jurnal PGSD Pendidikan Jasmani UPI*, 1(3), 1–10.
- Pratiwi, W. (2017). Konsep Bermain Pada Anak Usia Dini. *Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 106–117.
- Safari, I. (2010). Analisis Unsur Fisik Dominan Pada Olahraga Tradisional. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 40(2), 157–164. <https://doi.org/10.21831/jk.v40i2.495>
- Sugiyono, (2013). Metode penilaian kualitatif kuantitatif dan R&D. Jakarta: PT. Bpk Gunung Mulia.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8–17.



<https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1>
995

Syahputra, R., Saifuddin, S., & Ifwandi, I. (2017). Pengaruh Latihan Olahraga Hadang Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagar Air. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3), 210–217.

Taufiqurrahman, M., & Hidayat, T. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3), 669–673.

