



Optimalisasi Kelincahan melalui Penerapan Olahraga Tradisional Menjala Ikan

Nuhad Hanin^{1✉}, Anna Noordia¹

¹Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Corresponding author*

E-mail: nuhad.hanin@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Olahraga Tradisional; Hasil Belajar; Kelincahan; Pendidikan Jasmani

Keywords:

Traditional Sports; Learning outcomes; Agility; Physical education

Abstrak

Perkembangan motorik kasar sangatlah penting bagi anak guna mendukung perkembangan tubuh yang sehat, kuat, dan dapat melakukan apa saja. Kelincahan adalah aspek yang sangat penting untuk ditingkatkan. Salah satu permainan olahraga tradisional yang didalamnya mengutamakan kelincahan adalah permainan menjala ikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional permainan menjala ikan terhadap kelincahan siswa putra kelas 5 sekolah dasar. Metode yang peneliti gunakan adalah deskriptif secara kuantitatif menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan design penelitian *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini melibatkan 18 siswa kelas 5 putra. Metode pengambilan sampel menerapkan total sampling. Sampel untuk penelitian ini yaitu siswa laki-laki sd kelas 5. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data tes illinois agility. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa permainan olahraga tradisional menjala ikan berpengaruh dalam meningkatkan kelincahan siswa putra kelas 5 sekolah dasar di SDN Tanjungharjo 1 Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro.

Abstract

Gross motor development is very important for children to support the development of a healthy, strong body that can do anything. Agility is a very important aspect to improve. One of the traditional sports games that prioritizes agility is the game of fishing. The aim of this research is the effect of knowing the traditional sport of fishing on the agility of male students in grade 5 of elementary school. The method used is descriptive quantitative with a quasi-experimental approach with a pretest-posttest control group design. This research involved 18 male 5th grade students. The sampling method applies total sampling. The sample for this research was 5th grade male students. With data collection techniques using the Illinois agility test. The results of the research show that the traditional sport game of fishing has an effect on increasing the agility of male students in grade 5 of elementary school at SDN Tanjungharjo 1, Kapas District, Bojonegoro Regency.

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aspek penting bagi setiap individu dalam menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Olahraga merupakan fondasi utama dalam meningkatkan kualitas hidup dan semangat menjalani kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan aktivitas dimana melibatkan jiwa, raga, dan pikiran secara terpadu dan terencana untuk meningkatkan, melatih, dan mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, sosial, dan kebudayaan..

Menurut Ruswan et al., (2020) kemampuan jasmani adalah dasar yang penting guna membangun dan membentuk kemampuan jasmani. Dengan kemampuan jasmani yang unggul, maka kemampuan jasmani seseorang itu akan berjalan dengan baik. Oleh sebab itu kemampuan jasmani haruslah ditanamkan sejak anak-anak masih usia dini yaitu salah satunya pada saat usia sekolah dasar.

Menurut Kiranida (2019) Setiap anak dari mulai baru lahir sudah mulai melakukan gerakan, dalam ilmu ilmiahnya gerakan yang dilakukan oleh tubuh manusia dapat disebut juga dengan istilah fungsi motorik. Proses tumbuh dan berkembang seseorang anak selaras dengan kedewasaan saraf dan otot anak, sehingga gerakan sekecil apapun yang dilakukan oleh seorang anak merupakan hasil dari hubungan berbagai bagian sistem didalam tubuh dimana otak menjadi pengendali utamanya, perkembangan motorik ialah kemampuan mengontrol gerakan jasmani melalui kegiatan saraf pusat, urat saraf dan otot yang saling terkoordinasi.

Stimulasi dalam mengelola mengontrol gerakan tubuh, meningkatkan koordinasi, dan serta mengembangkan keterampilan tubuh untuk mendukung pertumbuhan fisik yang kuat, sehat, dan terampil harus di miliki oleh setiap anak, oleh sebab itu setiap anak haruslah mendapatkan perkembangan motorik kasar yang baik. Segala aspek dalam pembangunan sangatlah penting untuk ditingkatkan agar dapat berkembang dengan baik dan seimbang antara satu aspek dengan aspek yang lain. Salah satu aspek dalam tumbuh dan kembang

anak yang perlu dioptimalkan dan dimaksimalkan sejak dini yaitu motorik kasar, karena keberadaannya sangat amat penting agar dapat memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh anak guna mendukung optimalisasi aspek perkembangan yang lainnya (Buahana & Suparno, 2022).

Anak-anak dapat dikatakan dengan istilah golden age atau usia emas. Golden age adalah saat yang sangat fundamental untuk perkembangan perseorangan karena pada saat fase inilah telah terjadi suatu pembentukan dan juga pengembangan pribadi dalam diri seseorang (Sulistyaningtyas & Fauziah, 2019). Meningkatkan keterampilan motorik kasar sangatlah penting yaitu untuk meningkatkan kemampuan gerak anak, menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani, menumbuhkan sikap percaya diri, serta meningkatkan kemampuan bekerja sama.

Menurut Fauziah (2021), Peran guru sangat penting di dalam kegiatan pembelajaran dan pendidikan, utamanya yaitu selalu memberikan contoh yang baik bagi perkembangan karakter siswa, oleh karena itu dalam meningkatkan motorik kasar sangatlah diperlukan sosok seorang guru olahraga. Namun fakta yang ada, di SDN Tanjungharjo 1 terakhir kali mempunyai sosok guru olahraga pada tahun 2012 atau 10 tahun yang lalu.

Perkembangan motorik kasar memerlukan rangsangan agar optimal. Salah satu bentuk rangsangan yang dapat diberikan adalah sebuah latihan terprogram. Dunia anak merupakan dunia bermain. Menurut anak dan bermain tidak bisa dipisahkan sehingga olahraga tradisional sangat cocok di implementasikan dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak sekolah dasar.

Savara et al., (2020) Bangsa Indonesia adalah bangsa kaya yang memiliki beragam suku dan juga budaya, olahraga tradisional dari berbagai daerah di Indonesia yang berbeda-beda juga termasuk kedalamnya. Olahraga tradisional adalah kultur dan juga budaya yang berkembang di masyarakat,

yang telah menjadi sebuah aset kebanggaan bangsa dan keberadaannya haruslah dilestarikan, salah satu dalam upaya untuk melestarikannya yaitu dapat melalui pendidikan formal, atau non formal.

Menurut Nuriman et al., (2016). Permainan olahraga tradisional merupakan kegiatan yang ada di suatu daerah tertentu berdasarkan dengan budaya yang ada di daerah tersebut. Perkembangan zaman yang sangat pesat dapat membuat permainan tradisional sedikit demi sedikit mulai ditinggalkan, anak-anak saat ini lebih suka memainkan permainan modern yaitu game online (Sriyahan et al., 2022).

Menurut Putri et al., (2021), Bermain adalah kegiatan familiar berkaitan dengan manusia. Saat manusia berada didalam proses pembentukan jatidiri dari anak-anak menuju ke dewasa, tidak akan satu pun di antara perseorangan manusia yang tidak tahu dan mengenal permainan, salah satu contohnya adalah permainan yang dulu sering disebut dengan permainan tradisional. Teknologi adalah salah satu ancaman yang dapat menjadi pemicu lunturnya nilai-nilai yang terkandung dan yang sudah ada sejak dulu dalam permainan tradisional (Puspitasari et al., 2022). Begitu banyak jenis permainan olahraga tradisional dan salah satunya terdapat permainan yang erat dengan kelincahan yaitu olahraga menjala ikan.

Dikutip dari Durahim et al., (2023) Kelincahan dapat diartikan sebagai gerakan semua tubuh yang cepat dengan kecepatan atau arah yang berubah sebagai respons terhadap stimulus. Ini merupakan sebuah kemampuan motorik yang sangat penting dalam olahraga yang melibatkan perubahan berbagai arah. Menurut Ruswan et al., (2020) Permainan menjala ikan berfokus pada kerja sama, kelincahan, sportivitas, kecepatan, interaksi satu sama lain, dan kemampuan menyusun strategi untuk menjaring ikan sebanyak mungkin dengan cepat. Dari Farizi et al., (2021). Menjelaskan bahwa olahraga tradisional adalah bentuk permainan/olahraga yang sangat amat baik dan juga tepat sebagai sarana mengembangkan kemampuan anak.

Berdasarkan permasalahan diatas terdapat sebuah solusi dengan memberikan rangsangan perubahan fisik olahraga tradisional menjala ikan agar dapat menstimulasi perkembangan kelincahan siswa putra kelas 5 sekolah dasar di SDN Tanjungharjo 1.

METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (quasi experiment). Menurut Siyoto & Sodik (2015). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memerlukan penggunaan angka angka, mulai saat pengumpulan data, penafsiran data tersebut, dan penampilan hasilnya. Design penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-posttest design*. Sebelum diberikan program latihan olahraga tradisional menjala ikan, kedua kelas atau kelompok yaitu terdiri atas kelompok/kelas eksperimen dan kelompok/kelas kontrol akan melakukan pretest berupa tes kelincahan “illinois agility test” untuk mengukur kemampuan awal. Kemudian pada kelompok eksperimen akan diberikan program olahraga tradisional menjala ikan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan. Setelah itu kedua kelompok akan diberikan Posttest yaitu “illinois agility test” untuk mengukur kemampuan kelincahan anak setelah diberikan olahraga tradisional menjala ikan.

Metode dan Desain

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen semu (quasi experiment). Menurut Siyoto & Sodik (2015) Penelitian kuantitatif ialah penelitian yang memerlukan penggunaan angka angka, mulai saat pengumpulan data, penafsiran data tersebut, dan penampilan dari hasilnya. Design penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-posttest design*.

Partisipan

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 18 pertemuan dengan 16 pertemuan treatment dan 2 pertemuan tes kelincahan.

Penelitian ini diikuti oleh 18 siswa putra kelas 5 sekolah dasar dengan 9 kelompok kontrol dan 9 kelompok eksperimen yang dilakukan di SDN Tanjungharjo 1

Instrumen

Instrument test menggunakan Tes kelincahan Illinois. Terdapat 18x pertemuan, yaitu terdiri atas 1x pre-test, 1x post-test, dan 16x pertemuan untuk pelaksanaan olahraga tradisional. Tempat penelitian dilakukan di SDN Tanjungharjo 1 Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro, Lapangan desa Tanjungharjo, dan Lapangan desa Tapelan.

Prosedur

Dalam pengumpulan data teknik dan instrumen yang digunakan adalah teknik-teknik sebagai berikut:

1. Observasi

Peneliti turun ke lapangan secara langsung untuk melakukan kegiatan pengamatan terhadap permasalahan penelitian untuk mendapatkan data yang sebenar-benarnya. Adapun yang diamati oleh peneliti yaitu perkembangan motorik kasar dengan melihat kegiatan olahraga yang berlangsung di SDN Tanjungharjo 1.

2. Dokumentasi

Pengumpulan data menggunakan dokumentasi, digunakan untuk mendapatkan nama-nama siswa di SDN Tanjungharjo 1 kelas 5 putra yang akan menjadi sample penelitian.

3. Instrumen tes

Instrumen tes dari penelitian ini melalui tes kelincahan yang menggunakan tes illinois agility test. Dan tes perkembangan motorik sebagai variabel moderator.

4. Petugas tes

Petugas tes adalah peneliti, 1 murid pencatat hasil dan 1 guru pengambil waktu

- a. Memberikan aba-aba pada pelaksanaan tes
- b. Menjelaskan tata cara pelaksanaan tes
- c. Berdiri di dekat area tes
- d. Mengamati perkembangan pada setiap latihan

5. Perlengkapan

Lintasan lari, patok setinggi 5 m, pita pengukur, batas (kun), alat pengukur waktu (stopwatch), peluit, dan alat tulis.

Analisis Data

Dalam proses menganalisis data, dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas dari data yang sudah ada yaitu dengan menggunakan uji *SPSS Kolmogorov-Smirnov*. Yang memiliki kriteria pengujian sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi normal dan bersifat parametrik
- Jika nilai signifikansi $\leq 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal dan bersifat non parametrik.

Uji hipotesis menggunakan uji t yaitu guna mengetahui apakah data berdistribusi normal atau parametrik. Sedangkan jika data tidak berdistribusi normal atau non parametrik, menggunakan uji *wilcoxon rank test*. Uji Wilcoxon yaitu bertujuan agar dapat mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dari dua sampel yang dipasangkan tersebut.

Uji t pada penelitian ini dengan menggunakan *uji paired sample t-test* guna membandingkan dua kelompok dari populasi yang sama. Salah satu kelompok akan diberikan perlakuan, kemudian dibandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Kriteria uji t adalah sebagai berikut:

- Nilai signifikansi $t > 0,05$, maka terdapat pengaruh treatment terhadap kelincahan anak sekolah dasar.
- Nilai signifikansi $t \leq 0,05$, maka tidak mempengaruhi kelincahan.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 18 pertemuan dengan 16 pertemuan treatment dan 2 pertemuan tes kelincahan. Penelitian ini diikuti oleh 18 siswa putra kelas 5 sekolah dasar dengan 9 kelompok kontrol dan 9 kelompok eksperimen yang dilakukan

di SDN Tanjungharjo 1 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Tes *Illinois Agility* Kelompok Kontrol

Sampel	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-test</i>
Kelompok	<i>Illinois agility</i>	<i>Illinois agility</i>
Kontrol	<i>test</i>	<i>test</i>
Sampel 1	22.15	25.03
Sampel 2	21.51	19.18
Sampel 3	19.18	21.05
Sampel 4	20.31	23.75
Sampel 5	20.37	22.38
Sampel 6	19.03	22.17
Sampel 7	18.06	20.48
Sampel 8	21.64	20.53
Sampel 9	21.36	24.89

Tabel data kelompok kontrol di atas menunjukkan hasil tes kelincahan illinois agility test terhadap sampel yang tidak mendapatkan treatment olahraga tradisional menjala ikan. Dari data di atas dapat diamati hasil Pre test sampel kontrol yaitu: sampel 1 : 22,15 detik, sampel 2 : 21,51 detik, sampel 3 : 19,18 detik, sampel 4 : 20,31 detik, sampel 5 : 20,37 detik, sampel 6 : 19,03 detik, sampel 7 : 18,06 detik, sampel 8 : 21,64 detik, sampel 9 : 21,36 detik. Sedangkan Post-test sampel kontrol yaitu: sampel 1 : 25,03 detik, sampel 2 : 19,18 detik, sampel 3 : 21,05 detik, sampel 4 : 23,75 detik, sampel 5 : 22,38 detik, sampel 6 : 22,17 detik, sampel 7 : 20,48 detik, sampel 8 : 20,53 detik sampel 9 : 24,89 detik.

Tabel 2. Data Hasil Tes *Illinois Agility* Kelompok Eksperimen

Sampel	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-test</i>
Kelompok	<i>Illinois agility</i>	<i>Illinois agility</i>
Eksperimen	<i>test</i>	<i>test</i>
Sampel 1	21.67	20.96
Sampel 2	19.96	18
Sampel 3	18.67	18.21
Sampel 4	19.21	18.06
Sampel 5	18.32	17.58
Sampel 6	21.22	19.59
Sampel 7	19.95	19.68
Sampel 8	19.95	19
Sampel 9	20.46	20.03

Diagram data kelompok eksperimen di atas menunjukkan hasil tes kelincahan illinois agility test terhadap sampel yang mendapatkan treatment olahraga tradisional menjala ikan sampel data kelompok eksperimen. Dari data di atas dapat di amati hasil Pre test sampel eksperimen yaitu: sampel 1 : 21,67 detik, sampel 2 : 19,96 detik, sampel 3 : 18,67 detik, sampel 4 : 19,21 detik, sampel 5 : 18,32 detik, sampel 6 : 21,22 detik, sampel 7 : 19,95 detik, sampel 8 : 19,95 detik, sampel 9 : 20,46 detik. Sedangkan Post-test sampel eksperimen yaitu: sampel 1 : 20,96 detik, sampel 2 : 18,00 detik, sampel 3 : 18,21 detik, sampel 4 : 18,06 detik, sampel 5 : 17,58 detik, sampel 6 : 19,59 detik, sampel 7 : 19,68 detik, sampel 8 : 19,00 detik , sampel 9 : 20,03 detik.

Tabel 3. Hasil uji t pada kelompok kontrol dan eksperimen

No	Kelompok	Signifikansi
1.	Pre-Test kontrol Post-Test kontrol	0.002
2.	Pre-Test eksperimen Post-Test eksperimen	0.035

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian, olahraga tradisional yang dijadikan treatment yaitu olahraga tradisional menjala ikan. Dan dalam penelitian, traetment terbukti berpengaruh dalam meningkatkan kelincahan anak sekolah dasar. Hal ini didukung dan diperkuat oleh penelitian yang diteliti oleh Ruswan et al., (2020), yang mengemukakan bahwa olahraga tradisional menjala ikan terbukti dapat meningkatkan kemampuan gerak fisik siswa sekolah dasar yaitu kelincahan. Hal yang senada juga dikelaskan dalam penelitian (Gandasari, 2019) yang mengatakan bahwa ada pengaruh pemberian olahraga tradisional terhadap kelincahan, Permainan menjala ikan didalam proses pembelajaran pendidikan jasmani berpengaruh dalam menumbuh kembangkan keterampilan gerak siswa sekolah dasar. Dengan adanya penelitian terdahulu tersebut dapat dijelaskan bahwa, permainan olahraga tradisional menjala ikan berpengaruh

terhadap kelincahan anak sekolah dasar dan hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan. Dengan ini dari penelitian yang dipaparkan dapat disimpulkan bahwa penelitian terbukti memberikan pengaruh olahraga tradisional menjala ikan terhadap kelincahan siswa kelas 5 putra sekolah dasar di SDN Tanjungharjo 1 Kapas Kabupaten Bojonegoro

KESIMPULAN

Berlandaskan dari hasil penelitian dan juga pembahasan, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa pemberian olahraga tradisional menjala ikan berpengaruh terhadap kelincahan pada siswa kelas 5 putra SDN Tanjungharjo 1 yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengaruh yang dimaksud adalah kelompok eksperimen mengalami peningkatan kelincahan sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan kelincahan. Dengan demikian olahraga tradisional menjala ikan dapat diterapkan dalam upaya meningkatkan kelincahan untuk anak sekolah dasar kelas 5.

REFERENSI

- Buahana, B. N., & Suparno, S. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Benteng Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Prasekolah. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(03), 507–512. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v2i3.1912>
- Durahim, D., Ardiansah, A., Fajriah, S. N., & Halimah, A. (2023). Efektivitas Latihan Lari Zig-Zag Dengan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola di SMAN Keberbakatan Olahraga Makassar. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 28–40.
- Farizi, F., Achmad, I. Z., & Izzuddin, D. A. (2021). Tingkat Pengetahuan Siswa Dalam Permainan Olahraga Tradisional Di Ekstrakurikuler Permainan Olahraga Tradisional Ma Nihayatul Amal Purwasari. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(1), 68–71.
- Fauziah, I. (2021). *Peran Guru dalam Mengembangkan Karakter Peserta Didik*.
- Gandasari, M. F. (2019). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Sepak Beleg Terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 7-10 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 21. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32628>
- Kiranida, O. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes. In *Jurnal Tunas Bangsa* (Vol. 6, Issue 2).
- Nuriman, R., Kusmaedi, N., & Yanto, S. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebenangan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1550>
- Puspitasari, N., Masfuah, S., & Pratiwi, I. A. (2022). Implementasi Permainan Tradisional Gobak Sodor dalam Meningkatkan Kerjasama Anak Usia 10 Tahun. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2540–2546. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2458>
- Putri, O. M., Qalbi, Z., Delrefi, D., & Putera, R. F. (2021). Pengaruh Permainan Lompat Tali Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Ilmiah PESONA PAUD*, 8(1), 46–55.
- Ruswan, A. R., Iskandar, S., Kasmad, M., & Mujono, M. (2020). Latihan permainan menjala ikan untuk meningkatkan kemampuan gerak jasmani siswa sekolah dasar. *Pedagogiana*, 8(4).
- Savara, F. H., Gustiawati, R., & Julianti, R. R. (2020). Penerapan Olahraga Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2), 111–120.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media

publishing.

- Sriyahani, Y., Kuryanto, M. S., & Rondli, W. S. (2022). Pendidikan Karakter melalui Permainan Tradisional di Desa Sitimulyo. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(10), 4416–4423. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i10.946>
- Sulistyaningtyas, R. E., & Fauziah, P. Y. (2019). Pengembangan buku panduan permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 50–58. <https://doi.org/10.21831/jppm.v6i1.23477>