

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA SISWA PUTRA SEKOLAH DASAR
NEGERI 166/III CUTMUTIA KERINCI**

Septian Ade Prasetya, Anton Komaini
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Septianadeprasetya@gmail.com

Abstract

Traditional games are one example of thousands of traditional games in Indonesia. But the traditional game is now increasingly eroded by its existence little by little, especially in cities maybe for children today many who do not know the existing traditional games, even though the traditional game is the legacy of the ancestors of the people of Indonesia. Coarse motor is a body movement that uses large muscles or all members of the body or most or all members of the body that are affected by the child's own maturity. The goal to be achieved in this study is to determine the effect of sports through traditional games on increasing gross motor skills in male students of 166 / III Primary School Cutmutia Kerinci.

The research method used in this study is the experimental method. The design used is the Pre-Test and Post-Test Group Design. Methods of data analysis using the t test. The population and sample were all samples from 12 fourth grade male primary school students Cutmutia Kerinci, totaling 12 children. All samples were given the treatment of playing a traditional game of gossiping, splitting the mash and rounding.

The results of gross motor research with an average pre-test run of 30 meters is 6.47, the average post-test is 5.72, an increase of 0.72. The average pre-test agility of running back and forth 4 x 5 meters is 19.47, the average post-test is 17.90, an increase of 1.57 and the average pre-test power power of the vertical jump limb is 2.00, the average post-test is 2.03, an increase of 0.03. The results of the analysis run 30 meters $t_{hitung} (3.125) > t_{table} (1.796)$ which means that H_0 is rejected then there is an increase. The agility of running 4 x 5 meters $t_{count} (3,250) > t_{table} (1,796)$ which means that H_0 is rejected then there is an increase. The power of titung $(3.00) > t_{table} (1.796)$ which means that H_0 is rejected then there is an increase. The conclusion of the study is that traditional games have an effect on increasing gross motor skills in male students of Cutmutia Kerinci State Elementary School 166 / III.

Keyword: Traditional Games, Enhanced Rough Motor Ability

Abstrak

Permainan tradisional merupakan satu contoh dari ribuan permainan tradisional yang ada di Indonesia. Namun permainan tradisional tersebut kini semakin terkikis keberadaannya sedikit demi sedikit khususnya di kota-kota mungkin untuk anak-anak zaman sekarang ini banyak yang tidak mengenal permainan tradisional yang ada, padahal permainan tradisional adalah warisan nenek



moyang rakyat Indonesia. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh olahraga melalui permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan yang digunakan adalah *Pre-Test and Post-Test Group Design*. Metode analisis data menggunakan uji t. Populasi dan sampel adalah sampel semua dari siswa putra kelas empat Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci yang berjumlah 12 anak. Semua sampel diberikan perlakuan memainkan permainan tradisional *engkek-engkek, belahi tumbak dan kasti*.

Hasil penelitian motorik kasar dengan rata-rata *pre-test* lari 30 meter yaitu 6,47, rata-rata *post-test* yaitu 5,72, mengalami peningkatan sebesar 0,72. Rata-rata *pre-test* kelincahan lari bolak-balik 4 x 5 meter yaitu 19,47, rata-rata *post-test* yaitu 17,90, mengalami peningkatan sebesar 1,57 dan rata-rata *pre-test* daya power tungkai *vertical jump* yaitu 2,00, rata-rata *post-test* yaitu 2,03, mengalami peningkatan sebesar 0,03. Hasil analisis lari 30 meter $t_{hitung} (3,125) > t_{tabel} (1,796)$ yang berarti H_0 ditolak maka ada peningkatan. Kelincahan lari 4 x 5 meter $t_{hitung} (3,250) > t_{tabel} (1,796)$ yang berarti H_0 ditolak maka ada peningkatan. Daya power tungkai $t_{hitung} (3,00) > t_{tabel} (1,796)$ yang berarti H_0 ditolak maka ada peningkatan. Simpulan dalam penelitian adalah permainan tradisional berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci.

Kata Kunci : Permainan Tradisional, Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar

PENDAHULUAN

Permainan adalah suatu kegiatan untuk menyenangkan hati atau melakukan perbuatan untuk bersenang-senang baik menggunakan alat-alat tertentu atau tidak menggunakan alat (Departemen Pendidikan, 2010). Bermain merupakan sebuah kegiatan yang sangat akrab dengan kehidupan manusia. Pada saat manusia berada dalam proses pembentukan diri dari kanak-kanak menuju dewasa, tidak satu pun di antara individu manusia yang tidak mengenal permainan, salah satunya permainan yang dahulu disebut permainan tradisional tanpa tersentuh modernisasi. Bermain merupakan naluri alamiah yang telah melekat pada diri anak sejak bayi. Sejak bayi, anak-anak telah memainkan tangan dan jari-jari kaki mereka, benda-benda di sekeliling, memperhatikan gerakan mainan gantungan atau cahaya, mengigit, memasukan benda-benda ke dalam mulut, atau memproduksi suara-suara (Keen Achroni, 2012: 15).

Tradisional berasal dari kata tradisi, tradisi adalah adat kebiasaan yang turun-temurun dan masih dijalankan di masyarakat bahwa cara-cara yang telah ada merupakan cara yang paling baik, maka permainan tradisional memiliki makna sesuatu (permainan) yang dilakukan dengan berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang ada secara turun-temurun dan dapat memberikan rasa puas atau senang bagi pelaku (Departemen Pendidikan, 2010). Permainan tradisional adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak-anak yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu berbentuk tradisional dan diwarisi turun-temurun, serta banyak mempunyai variasi. Sifat atau ciri dari permainan tradisional anak adalah sudah tua usianya, asal-usulnya, siapa penciptanya, dan dari mana asalnya. Biasanya disebar dari mulut ke mulut dan kadang-kadang mengalami perubahan nama atau bentuk meskipun dasarnya sama. Jika dilihat dari akar karya, permainan tradisional tidak lain adalah kegiatan yang diatur oleh suatu peraturan permainan yang merupakan pewarisan dari generasi terdahulu yang dilakukan manusia (anak-anak) dengan tujuan mendapat kegembiraan (Keen Achroni, 2012: 45).

Permainan tradisional yang dilakukan oleh anak-anak pada dasarnya adalah permainan dengan memakai peralatan yang sangat sederhana sekali dengan arti kata dapat dibuat sendiri atau berkelompok, kemudian mereka menggunakan bersama pula. Maka dari sini telah tercipta suatu keutuhan dalam kebersamaan. Jika permainan yang tidak menggunakan alat, hanya menghendaki ketajaman fikiran atau kecakapan seseorang dalam berperan. Alat permainan anak-anak ini dibuat dan dipakai secara temporer, maksudnya media permainan tersebut hanya dibuat untuk sementara seperti garis-garis pada tanah atau lantai, dan permainan memakai batu serta alat permainan yang mudah diperoleh pada saat akan bermain. Setelah permainan usai peralatan itu dibiarkan dan ditinggalkan begitu saja (Lisa Sri Dwiyanu, dkk, 2001: 17).

Keunikan dari permainan anak-anak ini adalah setiap permainan yang ditetapkan salah seorang menjadi juri, namun bila permainan itu menghendaki penjurian, kegiatan ini dilakukan secara spontan dan sportif dengan pelakunya peserta permainan. Umumnya kegiatan permainan dilakukan secara kesadaran dan mengacu pada peraturan yang tak tertulis, namun setiap peserta selalu mematuhi. Jika terjadi pelanggaran permainan secara beramai-ramai mereka

menjatuhkan sanksi. Seandainya kesalahan atau pelanggaran itu tidak diterima oleh pelaku, sering terjadi protes dan bila protes ini tidak diterima oleh kedua belah pihak, maka terjadi pembubaran permainan. Cara permainan tradisional itu dimainkan oleh anak-anak atau remaja, pada kenyataannya bersifat biologis menggerakkan seperti fisik, dan tingkah laku serta daya tahan, karena permainan tersebut membutuhkan variasi gerak yang bersifat melatih kemampuan fisik yang dapat membentuk aspek jasmani (Lisa Sri Dwiyanu, dkk, 2001: 17).

Perkembangan motorik tercermin dalam munculnya keterampilan baru dan proses perbaikan (*refinement*) kehalusan gerak dan hasilnya. Pada awalnya anak-anak bergerak tanpa disengaja (*involuntary*), gerak refleks dan juga dengan gerak tangan dan kaki yang tidak terarah. Pada tahun berikutnya, pada umumnya gerak refleks sedikit demi sedikit menghilang saat anak-anak memperoleh gerak dasar yang belum sempurna (*basic rudimentary*). Tetapi gerakan yang disengaja menuntun untuk menggenggam dengan tangan (*prehension*) dan lokomotor. Perkembangan motorik dapat dijelaskan dari segi keterampilan baru (*new skill*) yang dipelajari oleh anak tersebut. Akhirnya, keterampilan itu muncul dalam tahap-tahap yang tetap (*consistent*) dari satu anak ke anak yang lainnya, walaupun waktu munculnya berbeda-beda (Gusril, 2016: 30).

Kegiatan olahraga amat sering tidak disadari, dikarenakan melakukan gerakan-gerakan olahraga dalam kegiatan bermain. Dimana kegiatan bermain yang melibatkan aspek keeterampilan fisik (*physical skill*) maupun motorik kasar (*gross motoric skill*) cenderung mirip dengan kegiatan olahraga. Kegiatan bermain anak-anak pada umur 5 tahun keatas sedang berada pada masa *Golden Age* yaitu masa dimana psikomotorik anak sangat peka dalam menerima suatu rangsang, dan bilamana masa *Golden Age* tersebut terlewatkan maka terlewatkanlah sudah kesempatan terbaik bagi anak tersebut. Menurut Gusril (2016: 88) "pada masa itu dengan kecakapan yang cepat dan pengembangan secara meningkat kemampuan motorik yang kompleks. Gerakan-gerakan yang terisolasi diamati selama tahap integrasi secara perlahan disinkronisasikan ke dalam pola-pola gerak dengan maksud tertentu. Anak-anak menjadi aktif terlibat dalam menjelajahi lingkungan mereka dan belajar tentang kemampuan serta keterbatasannya".

Pada saat pertengahan masa kanak-kanak motorik anak lebih halus dibandingkan disaat mereka pada masa kanak-kanak awal, anak sudah mampu memainkan permainan olahraga, dan hanya ada beberapa anak saja yang mampu luwes memainkan suatu permainan yang sulit misalnya dalam melewatkan bola tenis ke atas jaring. Tetapi ketika berusia 10 atau 11 tahun kebanyakan anak dapat belajar memainkan olahraga tersebut. Berlari, memanjat, bermain lompat tali, berenang, naik sepeda, dan bermain skating hanya beberapa dari banyak keterampilan fisik yang dapat dikuasai anak sekolah dasar. Jika telah dikuasai, keterampilan motorik kasar yang melibatkan aktivitas otot besar, anak laki-laki biasanya mengungguli anak perempuan (Jhon W. Santrock 2007)

Saat anak melalui tahun-tahun sekolah dasar, anak mendapatkan kendali yang lebih besar atas tubuh, serta dapat duduk dan memperhatikan dalam waktu yang lama. Meskipun demikian, anak sekolah dasar masih jauh dari matang secara fisik, dan harus tetap aktif. Anak sekolah dasar menjadi lebih lelah karena duduk dalam waktu yang lama dibandingkan dengan berlari, melompat atau naik sepeda. Tindakan fisik penting bagi anak-anak ini untuk memperbaiki keterampilan mereka yang sedang berkembang, seperti memukul bola, bermain lompat tali, atau menyeimbangkan diri dari pada papan. Anak sekolah dasar harus lebih terlibat dalam kegiatan yang aktif dari pada yang pasif. Menurut Jhon W. Santrock (2007). Olahraga yang teratur adalah salah satu cara untuk mendorong anak agar aktif dan mengembangkan keterampilan motorik, semua itu dapat memainkan peran penting dalam kehidupan anak.

Kemampuan adalah kecakapan, kekuatan dan kesanggupan melakukan sesuatu, Depdikbud (Mutohir, n.d.). Kemampuan banyak tergantung dari keturunan dari pada belajar, tetapi sebagian besar tergantung dari keduanya. Ahli lain menyatakan bahwa kemampuan mempunyai arti bakat, prestasi dan kapasitas. Prestasi merupakan kemampuan aktual yang dapat diukur langsung dengan tes tertentu, Michael (Mutohir, n.d.).

Pembelajaran motorik adalah pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang melibatkan otot-otot besar dan otot kecil dalam bergerak. Pembelajaran motorik bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik anak sehingga dapat berguna bagi kegiatan anak sehari-hari. Proses pembelajaran motorik dapat dilakukan melalui

kegiatan fisik seperti seperti berlari, melompat dan meloncat. Pembelajaran motorik kasar sangatlah penting diajarkan sedari dini sebab pembelajaran motorik memiliki banyak manfaat diantaranya merangsang memfungsikan gerakan tubuh dengan baik dan merangsang semua organ tubuh untuk berkembang (Haris & Mukhtarsyaf, 2018).

Gerak diartikan sebagai perubahan tempat, posisi, dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang, waktu dan dapat diamati secara objektif. Misalnya perubahan tempat, posisi, dan kecepatan tubuh atau bagian dari tubuh yang melompat, berjalan, atau berenang (Phil. Yanuar Kiram 2016). Bermain adalah salah satu agar kemampuan gerak anak semakin baik, dengan gerak otot-otot besar pada anak semakin kuat dan begitu pula gerakan pada anak semakin bisa dikontrol dengan sendirinya. Setiap kegiatan yang diarahkan pada suatu tujuan akhir selain kesenangan merupakan suatu permainan tujuannya hanya untuk kesenangan agar anak bersemangat untuk melakukan suatu permainan. permainan merupakan salah satu aktivitas fisik, dengan bergerak kemampuan motorik kasar pada diri anak akan selalu terasah dan menjadi lebih bisa menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci dengan guru olahraga dan kepala sekolah. Mengenai olahraga yang dilakukan seperti dasar-dasar olahraga antara lain: melakukan gerakan dasar lari untuk membentuk kecepatan lari saat bermain sepak bola, dan sering juga melakukan permainan tradisional tetapi hanya sekedar untuk kebugaran jasmani dan mengisi waktu jam olahraga. Permainan tradisional yang dilakukan seperti *engkek-engkek*, *kasti*, dan *belahi tumbak*.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini eksperimen lapangan dan rancangan, penelitian yang dilakukan termasuk kedalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian yang digunakan adalah "*Pre-test and Post-test Group Desaign*" yang secara skematis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki yang berjumlah 12 orang, kelas empat Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci. Sampel pada penelitian ini berjumlah 12 siswa Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci.



Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu metode yang diberikan atau digunakan untuk suatu gejala yang disebut latihan atau percobaan, hubungan sebab akibat latihan akan terlihat dari pengaruh latihan tersebut. Dasar dari penggunaan eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, latihan-latihan, dan tes akhir.

Pola yang digunakan adalah "*matched by subyek*". Data yang diambil dari hasil tes pengaruh olahraga tradisional *engkek-engkek*, *kasti*, dan *belahi tumbak* terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar.

Metode analisa data yang digunakan adalah mengolah dari hasil pengumpulan data. Untuk menentukan teknik analisa data harus disesuaikan dengan masalah, desain eksperimen dan jenis data yang diperoleh. Teknik analisa data hasil penelitian ini menggunakan analisa statistika deskriptif. Penelitian ini datanya bersifat data rasio maka alat uji ststistikanya ialah statistik parametrik. Uji statistik parametriknya menggunakan uji t (t test).

Rumus:

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

Keterangan :

Md : *Mean Difference*

$\sum d^2$: Jumlah Kuadrat antar deviasi perbedaan dengan *mean difference*

N : Subjek pada sampel.

HASIL PENELITIAN

Penelitian yang telah dilakukan untuk memperoleh data hasil terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar tes kecepatan lari 30 meter, tes kelincahan lari bolak-balik 4 x 5 meter, dan tes daya power tungkai *vertical jump* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci melalui *pre-test* (tes tahap awal) dan *post-test* (tes tahap akhir). Dari data yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis dengan uji statistik *t-test*. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk data deskriptif dan perhitungan *t-test*. Berikut merupakan hasil

penelitian Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar pada Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci.

Uji Hipotesis (Uji-t)

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015 : 273) “bila sampel berkolerasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah *treatment* atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test”. Menurut Sugiyono (2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian. Setelah uji persyaratan dilakukan, kemudian pengujian dilakukan ke uji hipotesis dalam hal ini menggunakan uji t-test untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan Permainan Tradisional terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar tes lari 30 meter, tes lari bolak-balik 4 x 5 Meter dan tes daya power tungkai *vertical jump* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci. Rangkuman analisis dapat dilihat dibawah ini :

Uji hasil data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen I Permainan Tradisional Kasti

Uji data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen I dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan Permainan Tradisional *Kasti* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar tes kecepatan lari 30 meter pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen I dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Uji t-test *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen I Permainan Tradisional Kasti

Data	N	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}
<i>Pre-test</i>	12	6,47	3,125	1,796

<i>Post-test</i>	12	5,72		
------------------	----	------	--	--

Sumber : Analisis data 2019

Dari tabel diatas menyatakan bahwa nilai t_{hitung} 3,125 > t_{tabel} 1,796, dengan melihat pada tabel distribusi t pada taraf signifikan 0,05 dengan $dk = 11$ yang berarti ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 1. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan permainan tradisional *kasti* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar kecepatan lari 30 meter pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci.

Hasil Uji t-test Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen II Permainan Tradisional Belahi Tumbak

Uji data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen II dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan permainan tradisional *belahi tumbak* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar tes kelincahan lari bolak-balik 4 x 5 meter pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen II dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Hasil Uji t-test Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen II Permainan Tradisional gobak sodor

Data	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}
<i>Pre-test</i>	12	19,47	3,250	1,796
<i>Post-test</i>	12	17,90		

Sumber : Analisis data 2019

Dari tabel diatas menyatakan bahwa nilai t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} 1,796, dengan melihat pada tabel distribusi t pada taraf signifikan 0,05 dengan $dk = 11$ yang berarti ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen II. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan permainan tradisional *belahi tumbak* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar tes kelincahan lari bolak-balik 4 x 5 meter pada siswa putra Sekolah Dasa Negeri 166/III Cutmutia Kerinci.

Uji Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen III Permainan Tradisional *Engkek-engkek*

Uji data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen III dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan permainan tradisional *engkek-engkek* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar tes daya power tungkai *vertical jump* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen III dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Hasil Uji *t-test* *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen III Permainan Tradisional *Engkek-engkek*

Data	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}
<i>Pre-test</i>	12	2,00	3,00	1,796
<i>Post-test</i>	12	2,03		

Sumber : Analisis data 2019

Dari tabel diatas menyatakan bahwa nilai t_{hitung} 3,00 > t_{tabel} 1,796, dengan melihat pada tabel distribusi t pada taraf signifikan 0,05 dengan dk = 11 yang berarti ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen III. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan permainan tradisional *engkek-engkek* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar daya power tungkai *vertical jump* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci.

Hasil *Post-test* Latihan Permainan Tradisional *Kasti*, *Belahi Tumbak* dan *Engkek-engkek* Terhadap Peningkatan Motorik Kasar pada Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci.

Tabel 8. Hasil *Post-test* Kelompok Eksperimen I, Kelompok Eksperimen II dan Kelompok Eksperimen III

Kelompok	N	Rata-rata	t_{hitung}	T_{tabel}
Eksperimen I	12	5,72	3,125	1,796

Eksperimen II	12	17,90	3,250	1,796
Eksperimen III	12	2,03	3,00	1,796

Sumber : Analisis data 2019

Dari tabel 6 diatas diperoleh hasil latihan Permainan Tradisional *Kasti* terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar diperoleh hasil rata-rata (5,72), latihan Permainan Tradisional *Belahi Tumbak* terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar diperoleh hasil rata-rata (17,90), sedangkan latihan Permainan Tradisional *Engkek-engkek* terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar diperoleh hasil rata-rata (2,03).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif bahwa hasil latihan Permainan Tradisional *Kasti*, *Belahi Tumbak* dan *Engkek-engkek* terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar $(5,72) < (17,90)$, $(17,90) > (2,03)$ maka diperoleh hasil "latihan Permainan Tradisional *Belahi Tumbak* lebih baik dari pada latihan Permainan Tradisional *Kasti* dan *Engkek-engkek* terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci".

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji t pada *post-test* antara kelompok eksperimen I, kelompok eksperimen II dengan kelompok eksperimen III diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan Permainan Tradisional *Kasti*, *Belahi Tumbak* dan *Engkek-engkek* terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci. Metode latihan dengan Permainan Tradisional *Kasti* dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar kecepatan lari 30 meter dari rata-rata (6,47) menjadi (5,72), metode latihan dengan Permainan Tradisional *Belahi Tumbak* dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar kelincahan lari bolak-balik 4 x 5 meter dari rata-rata (19,47) menjadi (17,90), sedangkan metode latihan dengan Permainan Tradisional *Engkek-engkek* dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar daya power tungkai *vertical jump* dari rata-rata (2,00) menjadi (2,03) Dari hasil ketiga latihan tersebut mampu meningkatkan hasil tendangan jarak jauh, akan tetapi latihan kelompok I yang diberi latihan

Permainan Tradisional *Belahi Tumbak* memberi pengaruh lebih baik dari pada kelompok eksperimen I dan III yang diberi latihan Permainan Tradisional *Kasti* dan *Engkek-engkek*. Hal ini menunjukkan bahwa latihan Permainan Tradisional *Belahi Tumbak* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar dibandingkan latihan Permainan Tradisional *Kasti* dan *Engkek-engkek* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan Permainan Tradisional *Belahi Tumbak* lebih baik dibandingkan latihan Permainan Tradisional *Kasti* dan *Engkek-engkek* dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar. Semakin terstruktur program latihan ini akan meningkatkan motorik anak yang semakin baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Riwayat kesehatan siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci tahun ajaran 2017/2018 berdasarkan dari hasil penelitian dapat di kategorikan memiliki riwayat kesehatan yang baik.
2. Status kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 7 Kerinci Kecamatan Kayu Aro Kabupaten Kerinci tahun ajaran 2017/2018 termasuk dalam kategori sedang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut :

1. Bagi guru Pendidikan jasmani supaya meningkatkan program kegiatan pembelajaran khususnya peningkatan kesegaran jasmani, sehingga tujuan pendidikan kesegaran jasmani tercapai
2. Bagi sekolah diharapkan dapat menambah jam untuk ekstrakurikuler olahraga.
3. Bagi peneliti yang lain untuk diadakan penelitian yang lain sejenis yang mempertimbangkan :



- a. Jumlah sampel yang dipergunakan dalam penelitian diperluas
 - b. Menggunakan populasi yang sama dan dihubungkan dengan variabel yang lain
4. Subyek penelitian yang digunakan berbeda dengan subyek pada penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Achroni, Keen. 2012. *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jakarta: Javalitera.
- Asmariyani. 2016. *Konsep Media Pembelajaran PAUD*. Jurnal Media Pembelajaran. 5(1): 29-30.
- Departemen Pendidikan. 2010. *Standar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Ernawati. 2006. *Permainan Tradisional Anak*. Salah satu Khasanah Budaya yang Perlu Dilestarikan. Jantra: Jurnal Sejarah dan Budaya. 1(1): 40.
- Ghozali. Imam. 2013. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Edisi Ketujuh. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haris, F., & Mukhtarsyaf, F. (2018). *Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Berbasis Media Audio visual Bagi Siswa SDN di Kecamatan Kuranji Padang*. JURNAL STAMINA, 1(1), 359–369.
- Ismail, Andang. 2006. *Education Games Menjadi Cerdas dan Ceria dengan Permainan Edukatif*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Jaedun, Amat. 2011. *Metodologi Penelitian Eksperimen*. Lemlit UNY: Puslit Dikdasmen.
- Mutohir, T. C. (n.d.). Gusril.(2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*.
- Ningsing, Andria. 2015. *Identifikasi Perkembangan Motorik Halus Anak dalam Berbagai Kegiatan Maindi Kelompok B*. 7 (IV): 2-37.
- Subagya, Pitoyo. 2017. *Upaya Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Bola Kasti*. 2 (II) 80.
- Rochmani, Imma'u. 2016. *Permainan Tradisional Engklek Berpengaruh terhadap Perkembangan Motorik Anak*. Jurnal Pendidikan. 8.
- Sofiana dan Junaidi. 2015. *Permainan Kuntuluan di Desa Kalipancur Kecamatan Blado Kabupaten Jawa Tengah*. 4 (I): 12.



Suharto dan Sudirman. 2012. Sistem Latihan Gerak Reflek. 8 (II): 35.

Suharsimi, Arikunto. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wulansari, Betty. 2017. *Pelestarian Budaya dan Permainan Tradisional Melalui Tema Kearifan Lokal dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini*. 2 (1): 4.

Yhana Pratiwi, M. Kristanto. 2014. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek di Kelompok B Tunas Rimba II*. Jurnal Pendidikan. 19-32.

Yulingga. 2015. *Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional*. Jurnal Pendidikan. 1(1): 61.