



PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL WOK DHOR TERHADAP KESEGERAN JASMANI SANTRIWAN USIA 13-15 TAHUN DI PONDOK PESANTREN ROUDLATUT THALIBIN REMBANG

Ahmad Choirul Anwar , Setya Rahayu

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2015

Disetujui November 2015

Dipublikasikan

Desember 2015

Keywords:

Traditional sports wok dhor; physical fitness.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh olahraga tradisional *wok dhor* dalam meningkatkan kesegeran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang. Metode penelitian menggunakan *Pre-Experimental design one group pretest posttest*. Populasi penelitian ini adalah santriwan di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang usia 13-15 tahun yang berjumlah 25 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling kuota* dan memperoleh sampel 20 orang. Tes dalam penelitian menggunakan Tes Kesegeran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian dilakukan pada tanggal 13 April s/d 16 Mei 2015, di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang. Pemberian latihan dilaksanakan selama 5 minggu dengan 3 kali pertemuan setiap minggu dan dengan waktu satu kali latihan 15 menit. Hasil dari Tes Kesegeran Jasmani Indonesia meliputi tes lari cepat 50 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, lari 1000 meter, mengalami peningkatan dilihat dari data rerata total nilai yang diperoleh *pretest* 15,45 dan *posttest* 16,75 meskipun dalam kriteria sedang. Teknik analisis data penelitian menggunakan *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan olahraga tradisional *wok dhor* dapat meningkatkan kesegeran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang, karena t hitung $>$ t tabel yaitu $7,10 > 2,09$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah olahraga tradisional *wok dhor* berpengaruh positif terhadap peningkatan kesegeran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang.

Abstract

This study aims to determine the effect of traditional sports wok dhor to student's of physical fitness of 13-15 years old at Roudlatut Thalibin Boarding School of Rembang. Method of Pre-Experimental Research uses one group pretest posttest design. The population was at boarding school student's Roudlatut Thalibin Apex aged 13-15 who totaled 25 people, the sampling technique using a quota sampling and obtained a sample of 20 people. Research assays using test Physical Freshness Indonesia (TKJI). The study was conducted on April 13, s/ d May 16, 2015, at boarding school Roudlatut Thalibin Rembang. Giving the exercise carried out for 5 weeks with 3 sessions per week and the time of one 15-minute workout. Physical Freshness Test results from Indonesia include the 50 meter sprint test, pull ups, sit ups, vertical jump, run 1000 meters, an increase seen from the data the average total value obtained pretest 15,45 and posttest 16,75 although the criteria were. Research data analysis technique using paired t-test. The results showed that the traditional wok dhor exercise can improve physical fitness student's aged 13-15 years at boarding school Roudlatut Thalibin Rembang, because t count $>$ t table is $7,10 > 2,09$, The conclusion of this study is the traditional sport wok dhor positive the effect to student's of physical fitness of 13-15 years old at Roudlatut Thalibin Boarding School of Rembang.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

 Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: Choyhyunjung468@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti disini maksudnya adalah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak lainnya (Giri Wiarto, 2013:170).

Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Kesegaran jasmani diperlukan oleh semua orang, apapun kegiatan dan profesinya karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, seorang akan dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik pula (Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafadi, 2010:52).

Definisi sementara dari hasil Seminar Kesegaran Jasmani (kebugaran) nasional yang diselenggarakan oleh Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda pada tanggal 16-20 Maret 1971 di Jakarta, mengenai *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nurhasan, 2008:6.20).

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 (Indra Safari, 2010:164).

Olahraga tradisional merupakan kegiatan positif yang berfungsi untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan rohani. Kegiatan ini juga dapat membentuk watak dan kepribadian serta menumbuhkan kedisiplinan, jiwa sportivitas, serta prestasi yang melahirkan kebanggaan. Akan tetapi olahraga tradisional mulai luntur perkembangannya. Hal ini tidak lepas dari ketidakpedulian masyarakat terhadap kelestarian olahraga tradisional. Oleh karena itu, sudah menjadi kewajiban bagi masyarakat terutama generasi muda untuk melestarikannya (Ajun Khamdani, 2010:89).

Sukintaka (1992) yang menyatakan bahwa salah satu sasaran pelatihan olahraga tradisional adalah jasmani yang mencakup peningkatan kekuatan otot, daya tahan otot setempat, daya tahan *cardiovascular*, kelentukan dan keterampilan gerak. Lebih lanjut Sukintaka menyatakan bahwa dalam permainan tradisional anak akan berlari, melompat, meloncat, mengangkat, mendorong dan menarik. Semua kegiatan tersebut tanpa disadarinya akan mempengaruhi otot-otot mereka menjadi lebih kuat. Anak yang bermain secara terus menerus dalam waktu yang lama merupakan kesempatan yang baik untuk peningkatan daya tahan otot setempat, yaitu otot yang dilatih terkait dengan permainan tersebut.

Dengan pemberian latihan [olahraga tradisional wok dhor](#) diharapkan mampu meningkatkan kesegaran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang.

METODE

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data yang akan diperoleh berupa angka. Jenis desain penelitian ini termasuk dalam jenis *pre-experimental design one group pretest dan posttest*, dengan menggunakan teknik *measuring*/pengukuran dalam pengambilan data. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah olahraga tradisional *wok*

dhor dan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani.

Pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi dalam penelitian ini seluruh santriwan yang berjumlah 25 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling kuota* dan memperoleh sampel 20 orang. Penelitian dilakukan pada tanggal 13 April s/d 16 Mei 2015 yang bertempat di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang sebagai treatment, jam 15.20-16.00 WIB. Sedangkan untuk pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan lokasi dua tempat yaitu di SD Islam An-Nawawiyah dan Lapangan Sepakbola Sugihan Rembang, jam 15.20-16.30 WIB. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu, dengan waktu pelaksanaan *pretest* pada minggu pertama, minggu ke-2 sampai ke-5 pemberian latihan olahraga tradisional *wok dhor* dengan frekuensi 3 kali latihan dalam satu minggu, dan dengan waktu 1 kali latihan 15 menit. Minggu terakhir adalah pelaksanaan *posttest*, kemudian data *pretest* dan data *posttest* lari cepat 50 meter, *pull up* 60 detik, *sit up* 60 detik, *vertical jump*, lari 1000 meter semua hasil data yang didapatkan di catat dalam lembar form komponen tes kebugaran jasmani kemudian di pisahkan berdasarkan data sebelum perlakuan dan data sesudah perlakuan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional *wok dhor* terhadap kebugaran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang. Tes yang digunakan dalam mengukur kebugaran jasmani para santriwan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum memberikan perlakuan dan sesudah memberikan perlakuan. Metode yang digunakan dalam pengambilan data adalah *pretest* dan *posttest* yang digunakan untuk mengetahui apakah ada peningkatan kebugaran jasmani atau tidak setelah diberikan latihan menggunakan olahraga tradisional *wok dhor*.

Untuk mengetahui dan mendapatkan hasil yang baik tentang penelitian mengenai

pengaruh olahraga tradisional *wok dhor* terhadap kebugaran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang, peneliti terlebih dahulu melakukan pengambilan data awal *pretest* dengan melakukan pengukuran Tes Kebugaran Jasmani (TKJI). Kemudian diberi perlakuan dengan olahraga tradisional *wok dhor* dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu dengan waktu 1 kali latihan 15 menit yang terdiri dari 20 sampel santriwan dibagi menjadi 2 kelompok, dimana setiap kelompok terdapat 10 anak yang tiap kelompoknya mendapatkan waktu latihan olahraga tradisional secara bergantian selama 15 menit, sehingga total waktu selama 1 kali pertemuan 30 menit. Penelitian dilakukan dengan memberikan 15 kali latihan yang berlangsung dalam 5 minggu. Setelah itu sampel di tes kembali kebugaran jasmaninya dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dalam *posttest*.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan teknik *t-test* yaitu untuk mengetahui hubungan semua variabel bebas terhadap variabel terikat, untuk menguji analisis tersebut melakukan uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data yang meliputi: 1) Uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov-smirnov*, 2) Uji homogenitas data menggunakan *chi-square*, dan 3) Uji *t-test* data menggunakan perhitungan pengolahan dan analisis data digunakan program bantu statistik *SPSS* versi 17.

PEMBAHASAN

Analisis deskriptif *pretest* dan *posttest* bertujuan untuk mengetahui seberapa besar gambaran perbedaan data tes kebugaran jasmani. Adapun kebugaran jasmani yang diukur meliputi lari cepat 50 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, lari 1000 meter. Analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan perhitungan rata-rata peningkatan kebugaran jasmani 20 sampel santriwan usia 13-15 tahun berdasarkan lampiran diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel.1 Data *pretest* dan *posttest* kesegaran jasmani

Kesegaran Jasmani	N	Kategori						Total Nilai	Kriteria
		BS	B	S	SK	K	KS		
<i>Pretest</i>	20	0	2	16	0	0	0	15,45	Sedang
<i>Posttest</i>	20	0	6	14	0	0	0	16,75	Sedang
Selisih	-	0	4	2	0	0	0	1,3	-

Keterangan :

BS = Baik Sekali

B = Baik

S = Sedang

SK = Sangat Kurang

K = Kurang

KS = Kurang Sekali

Berdasarkan tabel 1. dapat disimpulkan hasil dari *pretest* dan *posttest* kesegaran jasmani dengan sample 20 orang, mengalami peningkatan dari rerata total nilai *pretest* 15,45 dan *posttest* 16,75, adapun kriterianya baik, baik sekali, sangat kurang, kurang, dan kurang sekali. Dalam data *pretest* diatas dijelaskan dalam tabel bahwa kriteria baik diperoleh 2 orang, dan kriteria sedang 18 orang. Dalam data *posttest* diatas dijelaskan dalam tabel bahwa kriteria baik diperoleh 6 orang, dan kriteria sedang 14 orang. Pada tabel total nilai antara *pretest* dan *posttest* bisa dilihat bahwa

adanya peningkatan, dari tahap awal sebelum dan sesudah diberikan perlakuan olahraga tradisional *wok dhor*. Hasil *pretest* didapatkan dengan total nilai 15,45 (kriteria sedang) sedangkan hasil *posttest* didapatkan 16,75 (kriteria sedang). Artinya dalam tes kesegaran jasmani sebelum dan sesudah diberikan treatment olahraga tradisional *wok dhor* kesegaran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang mengalami peningkatan kesegaran jasmani, tetapi tetap berada pada kriteria sedang.

Tabel.2 Data *pretest* dan *posttest* masing-masing komponen kesegaran jasmani

No	Hasil Tes Kesegaran Jasmani	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Lari cepat 50 meter	Skor 7,34	7,05	0,29
		Nilai 4,19	4,35	0,16
2	<i>Pull up</i>	Skor 4,45	4,55	0,1
		Nilai 2	2,15	0,15
3	<i>Sit up</i>	Skor 28,05	28,65	0,60
		Nilai 3,75	3,9	0,15
4	<i>Vertical jump</i>	Skor 39,65	40,01	0,36
		Nilai 2,28	3	0,72
5	Lari 1000 meter	Skor 4,13	3,53	0,78
		Niai 3,75	3,65	0,1

Berdasarkan tabel 2. dapat disimpulkan hasil data *pretest* dan *posttest* masing-masing komponen kesegaran jasmani dari hasil tes dan nilai komponen kesegaran jasmani para santriwan. Dari hasil perbedaan hasil presentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah diuraikan hanya lari cepat 50 meter, *sit up*, dan lari 1000 meter yang mengalami peningkatan cukup banyak, dan yang mendapatkan peningkatan sedikit yaitu tes kesegaran jasmani *pull up* dan *vertical*

jump. Artinya dalam pemberian TKJI ini ada beberapa peningkatan kesegaran jasmani dari 5 item tes yang telah diberikan meliputi tes lari cepat 50 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, lari 1000 meter, dengan peningkatan kesegaran jasmani yang berbeda-beda.

Hasil *pretest-posttest* dengan rata-rata tes kesegaran jasmani lari cepat 50 meter didapatkan *pretest* 7,34 dengan rata-rata nilai kesegaran jasmani lari cepat 50 meter 4,19 dan *posttest* rata-rata tes kesegaran jasmani lari cepat

50 meter didapatkan 7,05 dengan rata-rata nilai ke-segaran jasmani lari cepat 50 meter 4,35. Hasil *pretest-posttest* dengan rata-rata tes ke-segaran jasmani *pull up* didapatkan *pretest* 4,45 dengan rata-rata nilai ke-segaran jasmani *pull up* 2 dan *posttest* rata-rata tes ke-segaran jasmani *pull up* didapatkan 4,55 dengan rata-rata nilai ke-segaran jasmani *pull up* 2,15. Hasil *pretest-posttest* dengan rata-rata tes ke-segaran jasmani *sit up* didapatkan *pretest* 28,05 dengan rata-rata nilai ke-segaran jasmani *sit up* 3,75 dan *posttest* rata-rata tes ke-segaran jasmani *sit up* didapatkan 28,65 dengan rata-rata nilai ke-segaran jasmani *sit up* 3,9. Hasil *pretest-posttest* dengan rata-rata tes ke-segaran jasmani *vertical jump* didapatkan *pretest* 39,65 dengan rata-rata nilai ke-segaran jasmani *vertical jump* 2,28 dan *posttest* rata-rata

tes ke-segaran jasmani *vertical jump* didapatkan 40,01 dengan rata-rata nilai ke-segaran jasmani *vertical jump* 3. Hasil *pretest-posttest* dengan rata-rata tes ke-segaran jasmani lari 1000 meter didapatkan *pretest* 4,13 dengan rata-rata nilai ke-segaran jasmani lari 1000 meter 3,75 dan *posttest* rata-rata tes ke-segaran jasmani lari 1000 meter didapatkan 3,53 dengan rata-rata nilai ke-segaran jasmani lari 1000 meter 3,65.

Uji instrumen normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah datanya normal atau tidak. Data dikatakan normal jika *asyimp sig* > 0,05. Berdasarkan hasil olah data, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel.3 Hasil uji normalitas ke-segaran jasmani

			<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
N			20	20
Normal Parameters	a.b	Mean	15,45	16,70
		Std. Deviation	1,23	1,21
Most Extreme Differences Positive		Absolute	0,29	0,16
			0,29	0,16
		Negative	0,15	0,15
Klomogorov-Smirnov Z			1,30	0,74
Asymp.Sig. (2-tailed)			0,06	0,63

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa tabel yang digunakan menggunakan Kolmogorov-Smirnov, data ke-segaran jasmani diperoleh mean *pretest* 15,45 dan *posttest* 16,70 berdistribusi normal karena nilai signifikansi 0,63 > 0,05. Jadi data akan memiliki distribusi normal jika signifikansi $\geq 0,05$.

Uji instrumen *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini dilakukan dengan uji *Chi-Square*. Dimana pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah datanya homogen atau tidak. Data dikatakan homogen jika *asyimp sig* > 0,05. Berdasarkan hasil olah data, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel.4 Hasil uji homogenitas ke-segaran jasmani

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Chi-Square	8,50	3,00
Df	4	4
Asymp. Sig.	0,07	0,55

Berdasarkan tabel 4. data dikatakan homogen apabila nilai signifikansinya lebih besar dari taraf nilai signifikansi, taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Data *pretest-posttest* memiliki varians yang sama homogen karena berdasarkan *mean* nilai signifikansinya 0,55 > 0,05.

Uji perbedaan data dari *pretest* dan *posttest* eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggunakan olahraga tradisional *wok dhor* terhadap peningkatan kebugaran jasmani santriwan atau tidak. Dari data eksperimen

tersebut dimaksudkan kedalam rumus *t-test* untuk kemudian dianalisis hasilnya. Berdasarkan hasil olah data *t-test* dari *pretest* dan *posttest* kebugaran jasmani, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel.5 Hasil uji perbedaan kebugaran jasmani *pretest* dan *posttest*

	Paired Differences				95%		Sig.(2-tailed)		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Confidence Interval of the Difference		Df			
				Lower	Upper				
<i>Pretest-Posttest</i>	1,25	0,78	0,17	1,61	0,88	2,09	7,10	19	0,000

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa latihan olahraga tradisional *wok dhor* dapat meningkatkan kebugaran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang, karena *t* hitung > *t* tabel yaitu 7,10 > 2,09.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis data penelitian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Berdasarkan uji perbedaan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia meliputi tes lari cepat 50 meter, *sit up*, *pull up*, *vertical jump*, lari 1000 meter, mengalami peningkatan dilihat dari data rerata total nilai yang diperoleh *pretest* 15,45 dan *posttest* 16,75 meskipun dalam kriteria sedang. Teknik analisis data penelitian menggunakan *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan olahraga tradisional *wok dhor* dapat meningkatkan kebugaran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang, karena *t* hitung > *t* tabel yaitu 7,10 > 2,09. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah olahraga tradisional *wok dhor* berpengaruh

positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajun Khamdani. 2010. *Olahraga Tradisional Indonesia*. Klaten: PT. Mancanan Jaya Cemerlang.
- Budi Sutrisno, dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan 2*. Jakarta: CV. Putra Nugraha.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Giri Wiarso. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Indra Safari. 2010. *Analisis Unsur Fisik Dominan pada Olahraga Tradisional*. Jurnal Kependidikan. 40(2):157-164.
- I Kadek Happy Kardiawan. *Pengaruh Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, jilid 46 Nomor 2 Juli 2013, hlm. 174-181.
- Nurhasan. 2008. *Penilaian Pembelajaran PENJAS*. Jakarta: Universitas Terbuka.