



OLAHRAGA TRADISIONAL SAWATAN BATHOK DAPAT MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI SISWA USIA 6-9 TAHUN DI MI MATHOLIBUL ULUM 2 LEBAK PAKIS AJI KABUPATEN JEPARA

Annisa Nasihatul Hana^{1✉}, Setya Rahayu², Siti Baitul Mukarromah³

Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Info Artikel Abstrak

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2019

Disetujui Februari 2019

Dipublikasikan Maret 2019

Kata Kunci:
Kesegaran Jasmani,
Sawatan Bathok,
Olahraga Tradisional

Keywords:

Physical Fitness,
Sawatan Bathok,
Traditional Game.

Kondisi kesegaran jasmani pada siswa usia 6-9 tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak Pakis Aji Kabupaten Jepara dalam kategori kurang sekali. Penelitian dengan *treatment* permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok*. Tujuan untuk mengetahui kondisi kesegaran jasmani siswa sebelum, sesudah dan peningkatan melalui permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok*. Penelitian ini, penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian menggunakan Quasi Eksperimental Design, bentuk desain quasi eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre test-Post test Control Group Design*. Hasil uji deskriptif disaat *pre-test* dalam kategori kurang sebanyak 4, kategori kurang sekali sebanyak 20. Hasil *post-test* dalam kategori sedang sebanyak 12, kurang sekali sebanyak 12. Hasil uji normalitas *pre-test* sebesar 0,011 pada kelas eksperimen dan *post-test* sebesar 0,01 pada kelas kontrol. Hasil uji homogenitas disaat *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,058 dan *post-test* 0,018. Hasil uji-t pada kelompok eksperimen dan kontrol disaat *pre-test* 0,058 sehingga tidak terdapat peningkatan kesegaran jasmani siswa. Hasil *post-test* 0,018 sehingga terdapat peningkatan kesegaran jasmani siswa. Simpulan dalam penelitian ini terdapat peningkatan kesegaran jasmani pada siswa kelas I,II dan III usia 6-9 tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak Pakis Aji Kabupaten Jepara. Saran untuk siswa agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani melalui permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok*.

Abstract

The condition of physical fitness at 6th-9th years old students of MI Matholibul Ulum 2 lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara was in bad category. The treatment was traditional athletic game. The objective was to know the condition of students' physical fitness before, after and improvement toward traditional athletic game Sawatan Bathok. This Quantitative research used experimental method which had experimental and control group. The type was Pretest-Posttest Control Group Design. Descriptive analysis at Pre-test was 20 students in very low category and 4 students in low category At Post-test 12 students were in medium category and 12 students were in very low category. Normality test of experimental group at Pre-test was 0,011 and control group in Post-test was 0,01. Homogeneity of Pre-test was 0,058 (homogeneous) and Post-test was 0,018 (not homogeneous). Result of t-test at Pre-test was 0,058. There weren't increasing of students' physical fitness. Whereas at Post-test was 0,018. It showed the increasing student's physical fitness. The Conclusion, there were increasing students' physical fitness at 6th-9th years old students of MI Matholibul Ulum 2 Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara. Suggestion, physical fitness should be increased by traditional athletic Sawatan Bathok.

© 2019 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 1, IKOR FIK UNNES
Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229
E-mail: girlicirez@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani pada hakikatnya merupakan suatu kondisi jasmani seseorang yang berkaitan dengan pendayagunaan dalam aktivitas. Dengan demikian maka kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan dan kebugaran jasmani seseorang dalam melakukan kegiatan, baik dalam keluarga, masyarakat, dan saat menikmati waktu luang. Kebugaran jasmani mencakup pengertian yang sangat luas dan kompleks. Memahami konsep kebugaran jasmani yang baik dapat kita pahami dengan pengetahuan tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau pengaruh pada kebugaran jasmani seseorang (Mubarok, 2015:7).

Kesegaran jasmani sangat penting untuk dimiliki oleh setiap anak, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seorang anak, maka akan semakin tinggi pula motivasi atau semangat anak untuk melakukan kegiatan-kegiatan kesehariannya seperti menjalankan tugasnya sebagai seorang pelajar yaitu belajar (Endah, 2006:2).

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksu (2007:51), berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capai. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Menurut pendapat dari Wahjoedi (2000:5), kebugaran jasmani adalah kemampuan

tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000:2), yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Anak merupakan generasi penerus bangsa yang perlu mendapatkan perhatian serius. Sejak lahir, anak memiliki berbagai potensi yang dikaruniakan Tuhan. Kesehatan jasmani sangatlah penting fungsinya bagi anak terlebih lagi saat anak berada dalam usia Sekolah Dasar (SD) atau Madrasah Ibtidaiyah (MI), dikarenakan segala aspek perkembangan baik perkembangan akal ataupun tubuh sedang berkembang. Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah terutama Sekolah Dasar (SD) atau Madrasah Ibtidaiyah (MI), perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula, dengan kesehatan jasmani yang baik anak dapat melakukan aktivitas kesehariannya dengan baik pula seperti bermain dengan teman sebayanya (Budiman, 2004:2).

Pendidikan sudah dikenal sejak manusia hadir di dunia. Orang primitif jaman dahulu dalam mendidik anak-anaknya lebih mengutamakan gerak jasmaninya yang bertujuan untuk mempertahankan hidup dan mencari makan. Adapun kegiatan itu meliputi berburu, berlari (baik itu saat mencari makan maupun menghindari binatang buas), dan

berenang. Orang primitif mengajarkan kepada anak-anaknya pendidikan yang berhubungan dengan ketangkasan. Tanpa disadari dengan kegiatan berlari, berenang, dan berburu secara tidak langsung dapat meningkatkan ketangkasan serta kebugaran jasmani anak-anaknya (Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005:112). Pendidikan olahraga dengan cara bermain olahraga tradisional sangatlah sesuai untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak di lingkungan sekolah.

Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah sebagai tradisi. Pengertian tradisi ialah permainan itu sudah diwarisi dari generasi satu ke generasi berikutnya. Permainan tradisional merupakan kekayaan khasanah budaya lokal, yang seharusnya dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Jika dihitung mungkin terdapat lebih dari ribuan jenis permainan yang berkembang di negara kita, yang merupakan hasil pemikiran, kreativitas, prakarsa coba-coba, termasuk hasil oleh budi para paduan kita, yang jika didokumentasikan akan sangat mencengangkan kita. Ketika anak-anak kita tengah gencar-gencarnya diserbu oleh permainan modern melalui tayangan televisi, justru permainan tradisional dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dewasa ini sudah tidak dikenal dan tidak diperkenalkan lagi oleh para guru penjas (Amir, 2008:1).

Di dalam pedoman yang diterbitkan oleh DIKPORA (2014:1) disebutkan bahwa di Indonesia olahraga tradisional sangat beragam. Diantarannya adalah olahraga tradisional *Sawatan Bathok* yang merupakan permainan tradisional yang berkembang di Dukuh Klapan,

Desa Swawal Kecamatan Mlonggo, Kabupaten Jepara. Permainan ini dilakukan saat usai panen atau saat bulan purnama diwaktu senggang. Permainan anak-anak *Sawatan Bathok* menyerupai atau sejenis permainan *bentengan*, *boy-boyan*, *engklek*, atau *singkongan*, ketika permainan tersebut merupakan salah satu permainan anak-anak yang sangat populer ditahun 70-an ke bawah, begitu juga permainan *Sawatan Bathok*. Permainan ini dilakukan dengan kompetisi merebutkan bola untuk dilempar ke target yang berupa tumpukan *bathok*.

Permainan olahraga tradisional tidak lepas dari kesegaran jasmani seseorang terutama pada anak usia 6-9 tahun yang masih suka dan sangat senang dengan aktivitas bermain. Permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok* merupakan permainan olahraga tradisional yang sangat mudah dan unik. Permainan ini hanya menggunakan tumpukan batok kelapa dan bola takraw untuk melempar batok kelapa, sehingga tumpukan batok kelapa terjatuh dan penyerang dapat memenangkan permainan tersebut. Dalam permainan tradisional *Sawatan Bathok* anak-anak dapat melatih kecerdasan, kekompakan, kebersamaan, dan kejujuran dalam bermain. Latar belakang penelitian ini adalah permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok* di mana masyarakat belum mengetahui cara bermain serta manfaat dari permainan ini. Anak-anak harus dapat mengerti gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka seperti dengan bermain olahraga tradisional *Sawatan Bathok*, sehingga perlu adanya pelestarian permainan olahraga tradisional di Indonesia terutama permainan tradisional *Sawatan Bathok*.

Di dalam permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok* berhubungan dengan 7

komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Tujuan permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok* adalah untuk meningkatkan kebugaran masyarakat pedesaan, menumbuhkan rasa cinta olahraga, meningkatkan prestasi olahraga tradisional pedesaan, menggali nilai-nilai karakteristik bangsa Indonesia (membentuk *Time Work*, melatih pertumbuhan fisik), melatih ketaatan dan kepatuhan terhadap aturan.

Lapangan permainan berbentuk bujur sangkar dengan sisi 20 meter dan di tengah-tengahnya ada lingkaran berdiameter 8 meter dengan titik tengah diletakkan batok kelapa sebagai target. Alat permainan adalah bola takraw sebagai alat pelempar, batok kelapa sebagai target, dan bendera/batok berwarna dan garis serbuk kapur sebagai batas. Permainan terdiri dari 2 regu, dan setiap regu terdiri dari 3 orang atau maksimal 6 orang. Jika perlu, ada juga pemain cadangan untuk memberi kesempatan yang lain ikut bermain. Skor dimenangkan ditentukan dengan cara menjatuhkan target (batok) sebanyak sembilan kali oleh regu dan yang tercepat mendapat skor tersebut.

Tata cara bermain setelah terbentuk 2 kelompok, permainan dimulai dari sudut awalan yaitu garis pinggir yang terlebih dahulu yaitu kapten atau ketua tim melakukan *suit* untuk melakukan kelompoknya sebagai tim penyerang atau tim penjaga target (tim penghalau serangan lawan). Tim penyerang bertugas dan berupaya menjatuhkan target dengan cara melempar bola ke tumpukan batok dan tim penjaga bertugas menghambat atau menghalangi lawan agar tidak bisa menjatuhkan target. Apabila bola keluar lapangan oleh tim tertentu maka kena hukuman

menjadi tim penjaga target. Permainan dilanjutkan dengan cara lemparan ke dalam oleh tim penyerang. Apabila bola berhenti di dalam lingkaran maka permainan dimulai lagi dengan cara bola dilempar ke atas untuk diperebutkan "*jump ball*". Begitu juga apabila terjadi pelanggaran. Setiap kali target roboh terkena lemparan bola, maka regu penyerang mendapat hadiah berupa digendong oleh regu penjaga dengan mengelilingi lingkaran sambil bernyanyi atau meneriakkan yel-yel atau mengolok-olok lawan sebagai *eforia/selebrasi*. Demikian seterusnya sehingga skor mencapai 9 kali target roboh yang dihasilkan oleh salah satu tim dan diberi gelar sang pemenang atau mendapat hadiah jajan, dan atau yang lainnya.

Dalam penelitian ini, menggunakan ukuran setengah lapangan yaitu luas sisi lapangan 10 meter dengan diameter 4 meter di lingkaran tengah, permainan dengan 2 regu pemain dengan masing-masing regu berjumlah 6 siswa, dengan 2 kali kemenangan selama 45 menit (istirahat 15 menit). Apabila dalam permainan lawan memiliki skor sama maka dilakukan *suit*, regu yang menang akan mendapatkan hadiah digendong memutar lapangan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen menurut (Suryabrata, 2012:88) merupakan "suatu metode penelitian untuk mengetahui atau menyelidiki perbedaan dan pengaruh dua metode mengajar pada mata pelajaran tertentu di dalam kelas". Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono

(2013:72) metode eksperimen adalah “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design* (Sugiyono, 2013:11). Bentuk desain Quasi Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre test-post test control group design*, desain ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih secara acak (Sugiyono, 2013:79). Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas I,II dan III usia 6-9 tahun tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak Pakis Aji Kabupaten Jepara. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 siswa, di mana dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 12 siswa kelompok kontrol dan 12 siswa kelompok eksperimen.

Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dibandingkan mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Dengan kata lain unit sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian (Margono, 2005:127-128).

Instrumen dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) dengan tujuan untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani sebelum diberikan *treatment* dan setelah dilakukan *treatment*, *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan dilakukan pengujian TKJI (Tes Kesegaran jasmani Indonesia) kembali, dengan tujuan untuk mengetahui hasil pemberian *treatment* terhadap kebugaran jasmani siswa. Peneliti

menggunakan dua kelompok kelas yaitu kelompok kelas eksperimen dan kelompok kelas kontrol. Pada kelas eksperimen akan diberi perlakuan (*treatment*) menggunakan media permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok* dan pada kelas kontrol tidak diberi perlakuan. Program latihan dimulai dari *pre-test* dan *post-test* sampai dengan permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok* dilakukan dari tanggal 22-28 Januari (*pre-test* TKJI), tanggal 29 Januari – 25 Februari (*Treatment* penelitian permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok*), tanggal 26 Februari – 4 Maret (*post-test* TKJI). *Treatment* dilakukan selama 1 bulan dengan latihan 1 minggu 3 kali, pada hari Minggu, Selasa dan Kamis (bila kondisi hujan diganti hari latihan). Setiap kali permainan selama 45 menit terdiri atas 2 kali set permainan yaitu 9 kali kemenangan/merobohkan tumpukan batok kelapa. Istirahat setelah bermain selama 15 menit.

Uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan program SPSS 16. Uji normalitas dengan hasil normal apabila nilai signifikan $< 0,05$. Uji homogenitas dengan hasil homogen apabila nilai signifikan $> 0,05$. Uji hipotesis di mana bila nilai signifikan $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak dengan pengertian “tidak terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa usia 6-9 tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak”. Apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan pengertian “terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa usia 6-9 tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas I-III Usia 6-9 Tahun yang Jadi Sampel Penelitian

Kelas	Usia				Jumlah
	6 Tahun	7 Tahun	8 Tahun	9 Tahun	
Kelas I	Pa : 0 Pi : 1	Pa : 4 Pi : 3	Pa : 0 Pi : 0	Pa : 0 Pi : 0	8
Kelas II	Pa : 0 Pi : 0	Pa : 0 Pi : 1	Pa : 4 Pi : 3	Pa : 0 Pi : 0	8
Kelas III	Pa : 0 Pi : 0	Pa : 0 Pi : 0	Pa : 0 Pi : 0	Pa : 4 Pi : 4	8
Jumlah Total	1	8	7	8	24

Tabel 4.1. menunjukkan jumlah siswa kelas I-III usia 6-9 tahun yang jadi sampel penelitian, dapat diketahui bahwa kelas 1 terdapat 1 siswa yang berusia 6 tahun, 7 siswa yang berusia 7 tahun dan tidak ada siswa yang berusia 8 dan 9 tahun. Di dalam kelas II tidak memiliki siswa yang berusia 6 tahun, melainkan 1 siswa yang berumur 7 tahun, 7 siswa berumur 8 tahun dan tidak ada siswa berumur 9 tahun. Di dalam kelas III tidak memiliki siswa yang berumur 6,7 dan 8 tahun, hanya terdapat 8 siswa berusia 9 tahun.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test*

Kelompok	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Peningkatan
	Df	Sig.	Df	Sig.	
Eksperimen	12	0,011	12	0,003	0,08
Kontrol	12	0,01	12	0,004	0,006
Total Rata-rata	12,0000	0,0105	12,0000	0,0035	0,0400

Tabel 2. menunjukkan rangkuman hasil uji normalitas *pre-test* dan *post-test* yaitu hasil signifikan dari kelompok *pre-test* memiliki hasil sebesar 0,011 pada kelompok eksperimen dan

0,01 pada kelompok kontrol, sedangkan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen sebesar 0,003 dan kelompok kontrol 0,004. Maka, dapat disimpulkan bahwa data di atas merupakan data yang signifikan dikarenakan dari 0,05 data tersebut sebesar $< 0,05$.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kelompok	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-test</i>		Peningkatan
	Levene Statistic	Sig.	Levene Statistic	Sig.	
Eksperimen	4,010	0,058	6,573	0,018	Levene Statistic 2,563
Kontrol					Sig. 0,04
Total Rata-rata	4,010	0,058	6,573	0,018	Sama dan 2,563 dan 0,04

Tabel 3. Menunjukkan rangkuman hasil uji homogenitas *pre-test* dan *post-test* yaitu diketahui signifikan dari 0,05 disaat *pre-test* adalah 0,058 ($> 0,05$) sehingga dapat diketahui bahwa data memiliki varian yang sama atau bersifat homogen. Sedangkan data saat *post-test* sebesar 0,018 ($< 0,05$) sehingga data memiliki varian yang tidak sama atau bersifat tidak homogen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen dan tidak homogen.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji-T *Pre-test* dan *Post-test*

Kelompok	<i>Pre-Test</i>			<i>Post-test</i>			Peningkatan		
	Sig.	t	t	Sig.	t	t	Sig.	t	t
Eksperimen	0,0	2,0	-	0,0	2,0	0,52	0,0	2,6	-
Kontrol	58	74	0,63	18	74	3	4	06	0,10
Selisih	65	74	1,15	5	65	74	5	4	06

Tabel 4. menunjukkan rangkuman hasil uji-t diperoleh signifikan dari *pre-test* sebesar 0,058 ($> 0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga “tidak terjadi peningkatan kesegaran jasmani sebelum melakukan permainan tradisional Sawatan Bathok pada siswa kelas I,II dan III usia 6-9 tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara”. Nilai signifikan dari *post-test* sebesar 0,018 ($< 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga “terjadi peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional *Sawatan Bathok* pada siswa kelas I,II dan III usia 6-9 tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara”.

Kesegaran jasmani siswa *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Hasil pengolahan data kelas eksperimen disaat *pre-test* kelas eksperimen putra berjumlah 6 siswa memiliki nilai 8 dua siswa, nilai 9 dua siswa, dan nilai 10 dua siswa, dengan kategori kurang sekali dan kurang. Sedangkan pada kelas eksperimen putri berjumlah 6 siswa memiliki nilai 9 tiga siswa, nilai 10 satu siswa, dan nilai 8 dua siswa, dengan kategori kurang sekali dan kurang. Hasil *post-test* kelas eksperimen putra berjumlah 6 siswa memiliki nilai 14 tiga siswa, nilai 15 dua siswa, dan nilai 16 satu siswa, dengan kategori sedang. Sedangkan pada kelas eksperimen putri berjumlah 6 siswa memiliki nilai 14 satu siswa, nilai 15 satu siswa, dan nilai 13 empat siswa, dengan kategori sedang. Hasil pada kelas eksperimen disaat *pre-test* dari ke *post-test* mengalami peningkatan.

Di dalam uji prasyarat analisis pada uji normalitas dapat diketahui kriteria pengambilan keputusan apabila *Asymp.Sig* ($< 0,05$). Hasil signifikan pada kelas eksperimen disaat *pre-test* sebesar 0,011 ($< 0,05$), maka hasil normal. Hasil

disaat *post-test* 0,003 ($< 0,05$), maka hasil normal. Di dalam uji prasyarat analisis pada uji homogenitas kriteria pengambilan keputusan apabila signifikan ($< 0,05$) kelompok eksperimen disaat *pre-test* sebesar 0,058 ($> 0,05$), maka data bersifat homogen. Hasil disaat *post-test* sebesar 0,018 ($< 0,05$), maka data bersifat tidak homogen. Hasil uji-t kriteria pengambilan keputusan diterima apabila sig. (2-tailed) ($< 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dan jika ($> 0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hasil disaat *pre-test* sebesar 0,058 ($> 0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak dengan pengertian “tidak terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional *Sawatan Bathok* pada siswa kelas I,II dan III usia 6-9 tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara”. Hasil *post-test* sebesar 0,018 ($< 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan pengertian “terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional *Sawatan Bathok* pada siswa kelas I,II dan III usia 6-9 tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara”.

Kesegaran jasmani siswa *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. Hasil pengolahan data pada kelas kontrol dapat diketahui pada saat *pre-test* kelas kontrol putra berjumlah 6 siswa memiliki nilai 9 tiga siswa, dan nilai 8 tiga siswa, dengan kategori kurang sekali. Sedangkan pada kelas kontrol putri berjumlah 6 siswa memiliki nilai 9, dengan kategori kurang sekali. Hasil *post-test* kelas kontrol putra berjumlah 6 siswa memiliki nilai 9, dengan kategori kurang sekali. Sedangkan pada kelas kontrol putri berjumlah 6 siswa memiliki nilai 9, dengan kategori kurang

sekali. Hasil pada kelas kontrol disaat *pre-test* dari ke *post-test* mengalami nilai kategori yang tetap.

Di dalam uji prasyarat analisis pada uji normalitas dapat diketahui kriteria pengambilan keputusan apabila $Asymp.Sig (< 0,05)$. Hasil signifikan pada kelas kontrol disaat *pre-test* sebesar $0,01 (< 0,05)$, maka hasil normal. Hasil disaat *post-test* $0,004 (< 0,05)$, maka hasil normal. Di dalam uji prasyarat analisis pada uji homogenitas kriteria pengambilan keputusan apabila signifikan ($< 0,05$) kelompok kontrol disaat *pre-test* sebesar $0,058 (> 0,05)$, maka data bersifat homogen. Hasil disaat *post-test* sebesar $0,018 (< 0,05)$, maka data bersifat tidak homogen. Hasil uji-t kriteria pengambilan keputusan diterima apabila sig. (2-tailed) ($< 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dan jika ($> 0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hasil uji-t pada kelas kontrol disaat *pre-test* sebesar $0,058 (> 0,05)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak dengan pengertian “tidak terdapat peningkatan peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional *Sawatan Bathok* pada siswa kelas I,II dan III usia 6-9 tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara”. Hasil *post-test* sebesar $0,018 (< 0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan pengertian “terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional *Sawatan Bathok* pada siswa kelas I,II dan III usia 6-9 tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara”.

Peningkatan kesegaran jasmani siswa dari *pre-test* ke *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil peningkatan pada kelas eksperimen disaat *pre-test* dari ke *post-test* siswa putra berjumlah 6 siswa dengan peningkatan dengan nilai 6 dua siswa, nilai 5 tiga siswa, dan

nilai 7 satu siswa. Sedangkan siswa putri berjumlah 6 siswa dengan peningkatan dengan nilai 5 tiga siswa, nilai 4 tiga siswa. Sedangkan pada kelompok kontrol disaat *pre-test* dari ke *post-test* mengalami peningkatan pada siswa putra berjumlah 6 siswa dengan nilai 0 tiga siswa, dan nilai 1 tiga siswa. Sedangkan siswa putri berjumlah 6 siswa dengan nilai 0. Simpulannya, dari hasil *pre-test* dan *post-test* kedua kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah kelas eksperimen memiliki peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

Hasil uji prasyarat analisis pada uji normalitas *pre-test* dari ke *post-test* kelas eksperimen memiliki peningkatan signifikan sebesar $0,08$, dan pada kelas kontrol disaat *pre-test* dari ke *post-test* memiliki peningkatan signifikan sebesar $0,006$. Hasil uji prasyarat analisis pada uji homogenitas *pre-test* dari ke *post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki peningkatan signifikan sebesar $0,04$. Hasil uji-t *pre-test* dari ke *post-test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki peningkatan sebesar $0,04$. Dan selisih diantara kedua kelompok tersebut adalah $df : 22$, $Sig : 0,465$, $T \text{ tabel} : 2,074$, $T \text{ hitung} : 1,155$.

SIMPULAN

Simpulan pada penelitian ini adalah terdapat peningkatan kesegaran jasmani siswa, pembelajaran dengan *treatment* pendekatan bermain ternyata mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa, pendekatan bermain merupakan salah satu upaya yang tepat guna meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa kelas I,II dan III usia 6-9 tahun di MI Matholibul Ulum 2 Lebak Pakis Aji Kabupaten Jepara. Saran untuk siswa agar dapat

meningkatkan kesegaran jasmani melalui permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok*, bagi guru supaya dapat memberikan pembelajaran melalui permainan olahraga tradisional *Sawatan Bathok* untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, dan untuk peneliti selanjutnya agar dapat menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa penyusunan artikel ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada: 1) Kedua orang tua dan adik-adikku tercinta yang sudah memberikan dukungan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitiannya. 2) Bapak H. Zaenal Asikin, S.Ag selaku kepala sekolah MI Matholibul Ulum 2 Lebak yang sudah memberikan ijin penelitian. 3) Semua teman-teman yang telah membantu dalam melakukan penelitian. 4) Dan seluruh teman-teman IKOR angkatan 2013 seperjuangan yang selalu menyemangati peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, M. A. (2008). Permainan Tradisional, 1. <http://www.heritage.gov.my/index.php/warisan-tidak-ketara/adat-a-budaya/permainan-tradisi>. Diakses pada tanggal 27 Februari 2017.
- Budiman, D. (2004). Karakteristik Siswa Sekolah Dasar, 63–64. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._Pendidikan/OLAHRAGA/197409072001121DIDIN_BUDIMAN/psikologi_anak_dlm_penjas/Karakteristik_Siswa_Sekolah_Dasar.pdf. Diakses pada tanggal 27 Februari 2017.
- DIKPORA. (2014). Olahraga Tradisional Sawatan Bathok. Jepara.
- Endah. (2006). Masalah Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini serta Pengaruhnya terhadap

Tumbuh Kembang Anak. <http://parentingislami.com>. Diakses pada tanggal 11 Desember 2016.

- Margono, S. (2005). Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: PT RINEKA CIPTA, Anggota IKAPI.
- Mubarok, H. (2015). Analisis profil tingkat kesegaran jasmani pemain futsal anker fc tahun 2014.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). Sport Development Index (konsep, metodologi dan aplikasi). Jakarta: PT Index.
- Pekik Irianto, D. (2000). Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Luman Offset.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Manajemen. Bandung: ALFABETA, CV.
- Suryabrata, S. (2012). Metodologi Penelitian. Jakarta: Rajawali Press.
- Tamat, T., & Mirman, M. (2005). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wahjoedi. (2000). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Raja Grafindo.