

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEMAMPUAN PERSEPTUAL MOTORIK DAN KEBUGARAN JASMANI TERKAIT

Oleh: Sudardiyono, Hari Yulianto, Yudanto, Sujarwo

ABSTRAK

Perseptual motorik dan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan perlu dikembangkan pada peserta didik sekolah dasar. Pengembangan dapat dilakukan melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sukarela dan menyenangkan. Permainan tradisional merupakan permainan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh anak-anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan perseptual motorik dan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan pada peserta didik sekolah dasar.

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test and posttest design*. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas atas yang berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah tes perseptual motorik dari Rachman (2004). Kecepatan diukur dengan Lari 40 meter, *power* diukur *standing broad jump*, dan kelincahan diukur dengan *shuttle run 4 x 10* (Nurhasan, 2004). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji t, dengan membandingkan *mean* hasil *pre test* dengan *mean* hasil *post test*.

Hasil penelitian menunjukkan *mean pre test* pada masing-masing komponen lebih baik dari *mean pre test*: 1) Perseptual motorik: *mean post test* 23,70 > *mean pre test* 18,90, $p < 0,05$, 2) Kecepatan: *mean post test* 8,16 < *mean pre test* 8,86, $p < 0,05$, 3) Kelincahan: *mean post test* 12,67 > *mean pre test* 13,46, $p < 0,05$, dan 4) *Power*: *mean post test* 1,44 > *mean pre test* 1,33, $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan perseptual motorik dan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.

Kata Kunci: *Permainan Tradisional, Perseptual Motorik, Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar*