

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN TRADISIONAL HITAM HIJAU
TERHADAP KUALITAS FISIK SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 211/IX MUARO JAMBI**

Reza Hadinata⁽¹⁾, Grafitte Decheline⁽²⁾
Universitas Jambi
grafiti@unja.ac.id

Abstrak

Pendidikan Jasmani sebagai bagian dari salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Merupakan materi pokok yang harus diikuti oleh siswa di sekolah. Materi pelajar penjas, lebih, mengutamakan fisik. Menuntut siswa untuk dapat bergerak secara aktif, dan selalu berpartisipasi dalam semua kegiatan di dalam kelas. Berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Karena kebugaran jasmani seseorang adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik lainnya selain kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan. Apabila kebugaran jasmani baik, maka dapat dipastikan bahwa seseorang itu dalam kondisi tubuh yang sehat dan fit. Permainan-permainan yang disuguhkan dalam materi penjas merupakan materi permainan yang biasa dilakukan, seperti bola basket, sepakbola, bola voli, lari, kasti dan lain sebagainya. Banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam mengikuti pelajaran di sekolah, terkadang siswa merasa bosan dengan gaya mengajar guru yang monoton dan tidak memiliki variasi dalam pembelajaran. Untuk itulah, diperlukan variasi dalam mengemas sebuah materi pelajaran. Dengan permainan yang disuguhkan, diharapkan kualitas fisik siswa dapat meningkat, sehingga kebugaran siswa juga dapat menjadi lebih baik.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Permainan Hitam Hijau, Kualitas Fisik

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan jaman yang semakin hari semakin pesat sebagai akibat kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi mengakibatkan hubungan antar suatu negara dapat dijangkau dalam waktu yang sangat cepat. Kemajuan, perubahan dan perkembangan di suatu negara dapat diakses melalui internet dengan hitungan menit termasuk kebudayaan-kebudayaan di suatu negara. Tidak menutup kemungkinan perbedaan kebudayaan dapat dengan mudah ditiru oleh suatu negara termasuk bangsa Indonesia, padahal belum tentu suatu kebudayaan dari luar negeri dapat begitu saja digunakan di Indonesia. Dampak dari semua kemajuan tersebut tidak selalu positif tetapi juga bisa negatif baik dari sisi sosial, budaya, politik maupun pertahanan dan keamanan suatu negara.

Guna menghindari hal-hal negatif MPR telah membuat suatu ketetapan Nomor 11/MPR/1993 tentang GBHN (1993:98) sebagai berikut:

“Pengembangan kebudayaan nasional diarahkan untuk memberikan wawasan, budaya dan makna dalam pembangunan nasional dalam segenap dimensi kehidupan masyarakat, berbangsa dan bernegara perlu ditujukan untuk meningkatkan harkat dan martabat manusia Indonesia serta memperkokoh jati diri dan kepribadian bangsa”.

Pengembangan kebudayaan nasional diharapkan dapat memupuk bangsa Indonesia untuk memiliki rasa kebangsaan yang kuat, sehingga bangsa Indonesia tetap memiliki keluhuran budi serta peradaban. Salahsatu arisan budaya bangsa sejak jaman

nenek moyang adalah permainan tradisional rakyat yang sering dimainkan diwaktu-waktu senggang dan dimainkan oleh anak-anak sementara para orang tua menyaksikan dari pinggir arena permainan rakyat tersebut.

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sangat besar yang memiliki aneka budaya termasuk permainan tradisional, di berbagai wilayah permainan-permainan tersebut diperagakan bahkan permainan yang sama memiliki nama yang berbeda di suatu wilayah. Terlepas dari perbedaan nama jenis permainan, dapat dianalisis bahwa permainan tradisional memiliki unsur-unsur komponen kebugaran jasmani yang sama seperti unsur-unsur kebugaran jasmani pada cabang olahraga umum lainnya sebagai isi dari kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) yang diberikan di pendidikan dasar sampai pendidikan menengah di Indonesia.

Pembinaan dan pengembangan jasmani di sekolah merupakan bagian dari peningkatan kualitas sumber daya manusia dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sejalan dengan hal tersebut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) nomor 20 tahun 2003 menjelaskan bahwa salah satu isi kurikulum memuat salah satu bahan kajian dan pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Penjasor), hal ini dianggap perlu untuk meningkatkan pelaksanaan Penjasor di sekolah maupun di luar sekolah untuk memelihara perkembangan dan pertumbuhan fisik siswasesuai tingkat usia.

Melalui permainan dapat diciptakan situasi pendidikan dengan adanya interaksi siswa dengan siswa dan siswa dengan gurunya dalam suasana kegembiraan, saling membantu, saling bersaing secara sehat, yang akhirnya mampu merangsang

kreatifitas serta daya nalar siswa yang akan membawa perubahan sikap dan perilaku dalam menuju kedewasaan.

Permainan tradisional selain untuk menunjang pembentukan kondisi fisik juga dapat dilakukan dengan tujuan untuk menghilangkan kejenuhan dan ketegangan yang dialami oleh siswa sehingga siswa akan tetap ceria dan bersemangat dalam berlatih. Berbagai permainan yang sering dilakukan masyarakat terutama anak-anak memungkinkan untuk diberikan pada pelajaran Penjaskeor selama bentuk permainan tersebut mengandung unsur-unsur gerak yang mampu meningkatkannya seperti kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Salah satu permainan tradisional yang sering dimainkan anak-anak usia SD adalah permainan hitam dan hijau. Dalam permainan Hitam dan Hijau unsur-unsur bermain, kegembiraan dan beberapa komponen fisik dapat dibina dan dikembangkan, seperti aksi, reaksi, kecepatan dan lain sebagainya.

Namun sebagai mana mestinya di era globalisasi seperti sekarang ini, permainan tradisional sudah berangsur-angsur memudar dikarenakan faktor salah satunya dengan perkembangan teknologi dan permainan tradisional juga mulai jenuh di mainkan oleh anak-anak jaman sekarang. Dengan dikembangkannya permainan tradisional hitam hijau yang dikemas lebih menarik dan penuh tantangan, anak-anak akan senang memainkannya dan kualitas fisik anak dapat meningkat.

Berdasarkan adanya permasalahan dalam latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat bahwa diperlukan perkembangan model pembelajaran yang dapat meningkatkan kualitas fisik siswa, dengan judul pengembangan model permainan tradisional hitam hijau terhadap

kualitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri 211/IX Muaro Jambi.

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian atau riset (*research*) adalah suatu upaya secara sistematis untuk memberikan jawaban terhadap permasalahan atau fenomena yang kita hadapi. Penelitian dapat dibagi menjadi beberapa bentuk yaitu penelitian dasar, terapan, evaluasi, pengembangan dan mendesak. Pembagian penelitian didasarkan pada fungsi dan penerapannya dalam pendidikan serta berapa lama hasilnya dapat digunakan. Salah satu model penelitian yang relevan dan dapat selalu digunakan yaitu penelitian pengembangan.

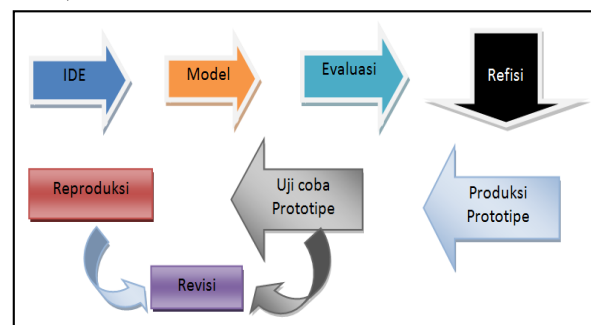
Penelitian pengembangan (*development research*) adalah kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal Setyosari P (2010:29). Contoh pengembangan dari bahan pengajaran adalah buku ajar, alat peraga, modul matematika dan lain sebagainya. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori. Hasil uji coba dilapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan. Contoh

pengembangan dari bahan pengajaran adalah buku ajar, alat peraga, modul matematika dan lain sebagainya. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori. Hasil uji coba dilapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan.

Sukmadinata (2015:164) mendefinisikan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Sugiyono dalam bukunya menyebutkan bahwa penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut, metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian pengembangan model permainan tradisional hitam hijau ini menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode Penelitian pengembangan *Research & Development (R & D)*.



Gambar 3.1 Model Pengembangan dengan *Flow Chart*

1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan Sekolah Dasar Negeri 211/XI Muaro Jambi pada bulan Mei 2018 sampai dengan September 2018.

2. Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model pembelajaran tradisional hitam hijau ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar, dengan karakteristik yakni siswa yang berusia sekitar 6-9 tahun.

3. Telaah Para Pakar (*Expert Judgement*)

Untuk memperbaiki kekurangan pada model pembelajaran yang dibuat, maka model pembelajaran tersebut diberikan kepada 2 ahli pembelajaran pendidikan jasmani, 2 orang

ahli/pelatih atletik, serta 2 orang guru pendidikan jasmani untuk direvisi.

4. Pengumpulan Data dan Analisis Data

a. Jenis Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan mengalami, mengerjakan, menanyakan, dan mengamati. Data dapat berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui lembar kuesioner, observasi, wawancara, kualitas fisik siswa. Data sekunder diperoleh melalui analisis berbagai tipe dokumen. Sumber data: berdasarkan teknik pengumpulan data, antara lain diperoleh dari: responden, keadaan sesuatu atau peristiwa tertentu, lingkungan atau tempat penelitian, foto, dan dokumen yang relevan.

b. Instrument Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisis kebutuhan, kuesioner evaluasi ahli dan penilaian hasil kualitas fisik siswa yang meliputi tes daya tahan, kelincuhan, reaksi, dan kecepatan. Adapun cara-cara pelaksanaan tes daya tahan, kelincuhan dan kecepatan adalah sebagai berikut:

1. Tes Kelincuhan (*Shuttle Run*).
2. Tes Lari Cepat (*Sprint 45,72 meter*).

5. Teknik Analisis Data

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah

teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket evaluasi dari ahli pembelajaran pendidikan jasmani mengenai hasil produk yang dikembangkan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini adalah berupa model pengembangan permainan tradisional Hitam dan Hijau. Model permainan yang dikembangkan di berika kepada siswa untuk melihat bagaimana kualitas fisik yang dimiliki oleh siswa. Tes yang diberikan kepada siswa adalah dengan tes Shuttle Run sebelum dan sesudah penerapan permainan diberikan, serta tes lari cepat (*sprint*) 10 meter.

4.2 Hasil Penelitian

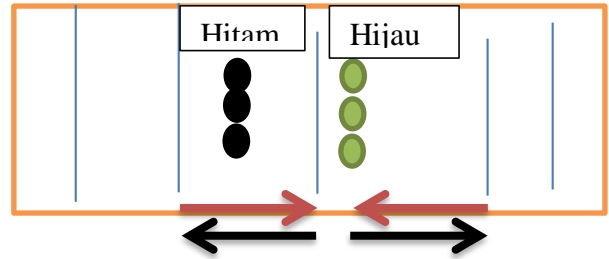
Model permainan Hitam Hijau yang pada awalnya adalah sebagai berikut:

Permainan kecil "hitam-hijau" terdiri atas dua regu (regu hitam dan regu hijau) yang saling berhadapan.

1. Permainan terdiri atas 2 regu yakni "regu hitam" dan "regu hijau". pemilihan regu tergantung dari guru.
2. Siswa dibagi menjadi 2 banjar / baris dan kedua banjar/ baris regu saling berhadapan.
3. Masing-masing regu tidak memiliki batasan jumlah anggota, yang terpenting keduanya memiliki jumlah anggota yang sama banyak.




4. kedua regu saling berhadapan dengan jarak kira-kira 3 atau 4 langkah kaki orang dewasa.
5. Regu yang dipanggil adalah regu yang berlari dan regu yang tidak dipanggil adalah regu yang mengejar.
6. Tiap siswa hanya mengejar siswa yang menjadi pasangannya (inilah alasan mengapa jumlah anggota regu masing-masing harus sama banyak)
7. permainan dimulai ketika guru meneriakan nama salah satu regu.
8. Bila guru meneriakan "hiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiitam" maka regu hitam harus berlari dan regu hijau mengerjar pasangannya yang berada dalam regu hitam. begitu pula sebaliknya, bila guru meneriakan "hiiiiiiiiijau" maka regu hijau harus berlari secepat mungkin untuk menghindari tangkapan siswa dari regu hitam.
9. Untuk teriakan dalam menyebut nama regu, guru bisa memanjangkan suku kata awal agar terkesan mendebarkan dan membuat bingung siswa (untuk meningkatkan konsentrasi). karena kedua nama regu mempunyai suku kata awal yang sama.
10. Siswa yang berhasil menangkap siswa yang dikejanya berhak mendapatkan reward berupa

- hukuman bagi siswa yang tertangkap. misalnya : siswa yang menangkap meminta gendong siswa yang tertangkap kira-kira 10 meter gendongan
11. Hukuman bisa bervariasi tergantung kesepakatan awal.
 12. Lakukan permainan berulang 3 atau 4 kali



Gambar 2.1. Lapangan Permainan Tradisional Hitam Hijau

Keterangan:

-  = siswa / orang
-  = arah lari
-  = arah kejar

Kemudian dikembangkan dan dimodifikasi untuk membantu siswa tertarik dan lebih senang saat melakukan permainan ini. Maka peneliti memberikan modifikasi permainan hitam hijau sebagai berikut :

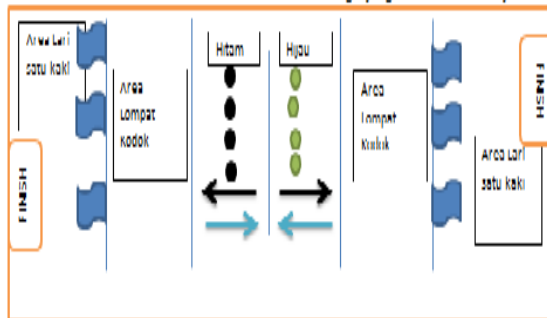
1) Lapangan dan Peralatan

a) Lapangan

Pengembangan model permainan tradisional hitam hijau lapangan yang digunakan didesain persegi panjang, didalam permainan ini bisa juga dimainkan menyesuaikan tempat area sekolah dasar dikarenakan sekolah-sekolah belum tentu memiliki lapangan yang sesuai dengan desain, yang terpenting pelaksanaan permainan ini tidak terlepas dari konsep-konsep peraturan dan cara bermainnya, berdampak untuk kualitas fisik siswa yang memainkan permainan

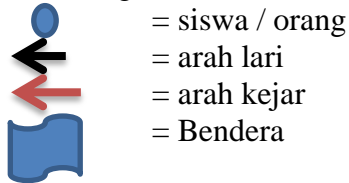
pengembangan bentengan seperti, kecepatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, reaksi dan juga permainan ini tidak terlepas dari gerak dasar motorik pendidikan jasmani seperti lari, jalan, dan lompat.

Dalam penelitian ini, lapangan akan dibatasi hanya berukuran 80 x 60 meter. Dengan pembagian sebagai berikut :



Gambar 2.2 Lapangan permainan tradisional hitam hijau modifikasi

Keterangan:



b. Peralatan

Didalam peralatan permainan ini yang dibutuhkan adalah peralatan dalam pembuatan lapangan, seperti, bendera, peluit, stopwatch, tali rafia sebagai pembatas.

1) Cara bermain dan Peraturan

a. Cara bermain

1. Sebelum permainan dimulai, diadakan undian atau masing-masing siswa mencari pasangannya. Dan menentukan siapa yang akan menjadi regu hitam dan regu hijau.
2. Regu Hitam dan regu Hijau membentuk barisan berbanjar sesuai dengan regunya. Dibatasi oleh garis. Pemain regu hitam tidak

boleh melewati garis menuju ke regu hijau, begitu juga sebaliknya.

3. Permainan dimulai saat guru memberikan instruksi meneriakan salah satu regu, "hiiiiiiiiitam" atau "hiiiiiiiijau". Regu yang diteriakan namanya oleh guru harus berlari sejauh mungkin menghindari pasangannya agar tidak tertangkap dan harus sampai ke garis finish sebelum tertangkap. Sebelum menuju ke garis finish, pemain harus melewati dua area yaitu pertama area lompat kodok dan area engklek (lompat satu kaki).
4. Melewati area lompat kodok, pemain harus melakukan lompat kodok hingga keluar dari area tersebut.
5. Setelah melewati area lompat kodok, pemain harus mengambil bendera yang tersedia di garis batas area lompat kodok dan engklek kemudian membawa bendera tersebut melewati area lompat tersebut melewati area lompat dengan satu kaki hingga ke garis finish.
6. Pasangan pemain bertugas untuk mengejar temannya yang berlari sebelum memasuki daerah finish. Apabila pasangan lolos dari kejaran dan sampai ke garis finish dengan membawa serta bendera, maka punishment yang didapat dari pemain yang gagal mengejar pasangannya adalah dia harus menggendong pasangannya sejauh 10 meter.
7. Setelah permainan sesi 1 selesai, dilanjutkan dengan sesi ke dua dan seterusnya, bendera yang dibawa oleh pemain menuju daerah finish, dikembalikan lagi ke tempat asalnya di garis batas area lompat kodok dan lompat dengan satu kaki.

b. Peraturan dalam Penilaian

1. Setiap pemain dalam satu regu yang bisa mencapai garis finish akan diberikan nilai 1.
2. Pemain lawan yang berhasil menangkap lawan atau pasangannya akan diberikan nilai 1 juga untuk regunya.
3. Pemain yang tidak dapat mengejar lawan atau pasangannya, harus menggendong lawannya sejauh 10 meter ke garis batas bendera.

2) Wasit

Didalam permainan ini yang dibutuhkan 1 orang sebagai pemberi instruksi. Dan 4 orang wasit yang berada di sisi kanan dan kiri serta di dekat area finish untuk mengontrol pertandingan.

3) Reward dan Punishment

Reward yang akan diterima oleh pemain yang sampai ke garis finis dengan selamat bersamaan dengan bendera yang diambil, memperoleh poin atau nilai. Pemain yang berhasil mengejar lawannya sebelum memasuki daerah finish juga akan mendapatkan poin atau nilai.

Punishment yang akan diterima apabila tidak dapat mencapai garis finish dan tertangkap oleh lawan berarti, pemain harus menggendong lawan yang tadi mengejanya. Begitupun sebaliknya, jika pemain berhasil mencapai garis finish lebih dahulu dari pada lawannya, maka lawan harus bersedia menggendong sejauh 10 meter hingga ke daerah bendera untuk mengembalikan bendera.

Poin atau nilai yang dikumpulkan, diakumulasi. Regu yang memiliki point paling banyak, dapat memberikan hukuman

yang bersifat bebas kepada regu yang lainnya.

KESIMPULAN

Melalui modifikasi dan pengembangan permainan yang diberikan kepada siswa, peneliti melihat siswa menjadi lebih tertarik untuk bermain, ditambah pula dengan pemberian sugesti atau membayangkan bahwa teman/lawannya adalah sebuah makanan yang jika berlari maka harus ditangkap dan dipeluk sehingga tidak lepas.

Pengembangan model permainan ini diidentifikasi sebagai pemicu siswa untuk dapat bergerak lebih aktif baik untuk siswa putra maupun putri. Visualisasi dan auditori pada siswa diasah secara tidak langsung serta siswa juga dilatih bereaksi secara cepat dengan suara yang keluar dari peatih/intruksional. Reaction speed inilah yang kemudian dianalisa menggunakan kegiatan Shuttle Run dan lari Cepat (Sprint). Sehingga luaran yang diharapkan dan tercapai dalam penelitian ini adalah Modifikasi Permainan Tradisional Hitam Hijau untuk Meningkatkan Kualitas Kondisi Fisik Siswa Sekolah Dasar 211/IX Muaro Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, dkk. 1997. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta.
- Anurrahman. 2010. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Arikunto. S 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arief S. Sadiman. 2003. *Media Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.
- Hurlock, E. (1973). *Adolescent Development, international Student Edition*. Kogakusha: Mc Graw-hill inc
- _____. 1993. *Perkembangan Anak* . Jakarta: Erlangga
- MPR RI, 1993, GBHN, Ketetapan MPR RI No. II/MPR/1993, Cetakan Kedua, Penerbit Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Mulyani, N. (2016). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Diva Press
- Nadisah. (1991). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Setyosari, Punaji. 2010. *Metode Penelitian Penelitian dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodhih. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Yandianto. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Bandung: M2S Bandung