



TENGBALL GAME LEARNING MODEL TO IMPROVE STUDENTS' PHYSICAL FITNESS

Syofi Rubik Nasrulloh¹, Harwanto², Hari Karyono³

^{1,2,3} Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia
¹nasrullahrubik8@gmail.com, ²harwanto@unipasby.ac.id, ³harikaryono@unipasby.ac.id

ABSTRACT

Tengball as one of the optional traditional games in learning Physical Education in the fort-like game which is modified by using a ball and referring to the content of educational objectives including developing self-management skills in the development and maintenance of physical fitness and healthy lifestyles through various physical activities and the chosen sport. The purpose of this study was to develop tengball game model to improve the students' physical fitness at MI Tarbiyatul Islamiyyah Panjunan Sukodono. This research was development research. The subjects were students of MI Tarbiyatul Islamiyyah Panjunan Sukodono. The methods used were questionnaires and tests. The instrument used was a learning model validation questionnaire, response questionnaire, and performance tests. The results showed that tengball game model was valid according to the validation results, positive user responses, and tengball game model was effective in improving students' physical fitness.

Keywords: *physical fitness, traditional games, teng ball*

MODEL PEMBELAJARAN GAME TENGBALL UNTUK MENINGKATKAN KESESUAIAN FISIK SISWA

ABSTRAK

*Tengball sebagai salah satu permainan tradisional pilihan dalam pembelajaran Penjasorkes dalam permainan benteng-bentengan yang di modifikasi dengan menggunakan bola dan harus mengacu pada muatan tujuan pendidikan di antaranya mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model permainan tengball untuk meningkatkan kebugaran Jasmani Siswa MI Tarbiyatul Islamiyyah Panjunan Sukodono. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Subjeknya adalah Siswa MI Tarbiyatul Islamiyyah Panjunan Sukodono. Metode yang digunakan angket dan tes. Instrumen yang digunakan angket validasi model pembelajaran, angket respon, dan tes unjuk kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model permainan tengball berkriteria valid menurut hasil validasi, respon pengguna positif, dan model permainan *tengball* efektif dalam meningkatkan kebugaran Jasmani siswa.*

Kata Kunci: *kebugaran jasmani, permainan tradisional, tengball*

Submitted	Accepted	Published
28 September 2020	22 Januari 2021	27 Januari 2021

Citation	:	Nasrulloh, S.R., Harwanto., & Karyono, H. (2020). Tengball Game Learning Model to Improve Students' Physical Fitness. <i>Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)</i> , 5(1), 221-226. DOI : http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v5i1.8166 .
----------	---	--

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (Mashuri, 2017). Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan. Pembelajaran pendidikan jasmani dimulai pada tahap usia dini untuk merangsang pertumbuhan

organik, motorik, intelektual dan perkembangan emosional (Muhtar & Lengkana, 2019). Hal tersebut menandakan bahwa pada tahap usia dini, pendidikan jasmani mempunyai peran yang sangat penting membentuk karakter. Tahap pendidikan usia dini merupakan tahap yang penting untuk mempersiapkan anak dalam menghadapi perkembangan di masa depan sehingga pembelajaran yang bermakna sangat

penting dalam mewujudkan sumber daya yang berkualitas. Pembelajaran yang bermakna dimaksudkan untuk memberikan ilmu pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, hal tersebut menandakan bahwa pembelajaran tidak boleh hanya sekedar konsep dan teori.

Urgensi pendidikan siswa usia SD yaitu "the face of the demands of the times of the quality of education as well as advances in science, technology, information and communications are rapidly making early childhood education could not be obtained only from the role of the family" (Aceto, dkk, 2018). Hal tersebut dimaksudkan agar anak dapat berinteraksi dengan teman sebaya, sehingga menimbulkan komunikasi yang intensif antar anak (Fanny, 2019). Proses sosialisasi dalam pendidikan anak usia dini sangat penting dalam membentuk karakter anak, sehingga di masa depan anak akan memiliki rasa saling memiliki antar sesama. Dalam konteks pembangunan nasional, hal tersebut sangat penting dalam membentuk peradaban bangsa yang unggul.

Realita yang terjadi di masyarakat menunjukkan bahwa banyak orangtua yang belum mampu mengoptimalkan potensi anak (Huda, 2013; Syahroni, 2017; Reich, 2020), kegiatan yang dilakukan orangtua hanya bersifat menjaga secara fisik serta memberikan asupan gizi yang dibutuhkan, akan tetapi kurang dalam memberikan stimulasi edukasi. Anak usia sekolah dasar sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan dimana anak usia sekolah dasar mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangan, maka dari itu diperlukan bimbingan dan perhatian khusus, terutama dari guru pendidikan jasmani yang didaulat untuk membina siswa dalam mengajar kemampuan gerak dasar. Bila seseorang kurang memperoleh kesempatan sejak usia sekolah dasar untuk mengembangkan kemampuan geraknya, maka pada tahap usia berikutnya, bahkan hingga dewasa ia akan lebih banyak gagal dalam melaksanakan tugas gerak, keadaan tersebut disebut "cacat gerak".

Di sisi yang sama, keterampilan gerak fundamental akan menimbulkan masalah jika tidak dapat dikuasai dengan baik, seperti kurangnya tingkat kepercayaan diri seorang anak untuk berpartisipasi dalam bermain mengakibatkan ia menjadi kurang bergerak dan interaksi dengan teman pun akan sulit terjadi. Situasi bermain merupakan salah satu aktivitas fisik yang selalu digunakan oleh anak usia dini maupun tingkatan yang lebih tinggi.

Penjasorkes adalah tahapan dari program pendidikan umum yang memberikan kontribusi pada keseluruhan pertumbuhan dan perkembangan pada anak, terutama melalui pengalaman gerakan. Ini adalah sebuah program pembelajaran yang memberikan perhatian pada semua domain pembelajaran, yaitu : psikomotorik, kognitif, dan afektif. Ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar sekolah. Permainan dan olahraga meliputi : olahraga tradisional, permainan, keterampilan, lokomotor-nonlokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bolabasket, bolabasket, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya (Depdiknas, 2006).

Tengball sebagai salah satu materi permainan tradisional pilihan dalam pembelajaran Penjasorkes dalam permainan benteng-bentengan yang di modifikasi dengan menggunakan bola dan harus mengacu pada muatan tujuan pendidikan di antaranya mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Selain itu juga dinyatakan tujuan Penjasorkes adalah memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Depdiknas, 2006).

Benteng-bentengan adalah permainan tradisional yang dimodifikasi menjadi permainan

Tengball dengan menggunakan melempar bola yang tujuan utamanya dari permainan ini adalah saling menyerang benteng. Masing-masing tim menentukan bentengnya, dapat berupa pohon, tiang, atau tembok. Mereka berusaha menawan anggota tim lawan agar dapat merebut benteng lawan. Permainan dimulai dengan salah satu anggota keluar dari benteng, maka anggota tim lawan akan berusaha menyentuh orang tersebut. Tetapi anggota tim pertama dapat langsung menyerang dengan berusaha menyentuh pemain yang keluar tersebut begitu pula dengan tim lawan. Untuk menghindari disentuh, mereka dapat kembali ke benteng masing-masing.

Siapa yang tersentuh akan ditawan di benteng lawan. Teman satu tim dapat berusaha menyelamatkan teman-teman yang tertawan dengan mendatangi benteng lawan dan menyentuh teman-temannya, tetapi tentu saja tidak boleh tersentuh lawannya. Harus ada anggota tim yang menjaga bentengnya. Bila benteng lawan tidak ada yang menjaga, maka pemain dapat menyentuh benteng tersebut yang berarti tim tersebut menjadi pemenangnya.

Secara umum unsur motorik yang terlibat di permainan teng ball ini adalah kecepatan yang terdapat pada saat musuh datang dan pada saat lari dari musuh sembari memegang bola lalu melemparnya, kelincahan digunakan pada saat mengejar dan menyentuh anggota lawan untuk menjadikannya tawanan, reaksi yang tepat karna dengan reaksi yang tepat dan cepat tawanan dan benteng terlindungi tidak dapat diserang oleh lawan, keseimbangan pun juga di perlukan pada saat melakukan permainan Tengball ini pada saat lari mengejar lawan dan kembali ke benteng dengan cepat butuh keseimbangan yang cukup baik jika tidak pasti akan terjatuh. Permainan ini berkelompok unsur sosial yang di dalamnya adalah komunikatif karena permainan Tengball yang kita tahu adalah permainan kelompok dan di dalam kelompok pasti membutuhkan komunikasi yang aktif agar dapat menyerang lawan dengan taktik yang jitu, tidak lupa saling tolong menolong juga sangat di butuhkan karena selain bermainnya berkelompok permainan ini didalam nya ada waktu membebaskan temanya yang sedang ditawan.

Unsur psikologi yang terjadi didalam permainan ini adalah tidak boleh putus asa agar kelompoknya menang, kegigihan karena itu wajib di miliki oleh setiap anak , dan sifat kepemimpinan pun di butuhkan dalam permainan ini karena setiap kelompok butuh pemimpin.

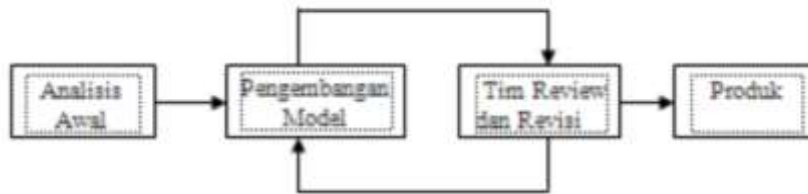
Berdasarkan hasil survey di atas, pembelajaran Penjasorkes melalui permainan olahraga traditional benteng-bentengan yang dimodifikasi menjadi Tengball diharapkan bisa memberikan peningkatan kebugaran jasmani siswa secara efektif. Pertama, materi pembelajaran permainan olahraga traditional Tengball akan mampu membuat anak bergerak secara efektif. Selama waktu pengajaran Penjasorkes siswa hanya melakukan gerakan beberapa menit saja mereka harus menunggu giliran. Sehingga pembelajaran gerak cukup optimal. Kedua, pembelajaran permainan Tengball akan mampu memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, sebab denyut jantung selama pembelajaran mampu denyut jantung maksimal. Hasil penelitian Hanief (2017) menyatakan bahwa permainan tradisional dapat membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar.

Model permainan olahraga tradisional Tengball ini diperuntukan pada siswa SD diharapkan sesuai dengan karakter siswa, selain bentuk permainannya yang sesuai dengan kurikulum tingkat pendidikan dasar yakni membuat anak aktif bergerak dan banyak melakukan aktifitas yang membuat banyak unsur motorik ikut terlatih sehingga akan mempengaruhi peningkatan fungsi organ tubuh menjadi lebih baik. Berdasarkan pemaparan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang Pembelajaran Permainan Tengball terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa MI Tarbiyatul Islamiyyah Panjunan Sukodono.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Penelitian dilaksanakan di MI Tarbiyatul Islamiyyah Panjunan Sukodono. Desain

penelitiannya digambarkan dalam Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Desain Pengembangan Model Pembelajaran

Analisis awal digunakan untuk studi pendahuluan dan menganalisis kebutuhan di MI Tarbiyatul Islamiyyah Panjunan Sukodono. Berdasarkan hasil analisis awal, peneliti mendesain model permainan tengball untuk meningkatkan kebugaran Jasmani. Setelah tersusun desain model, peneliti melakukan proses review dan revisi.

Penelitian ini juga melalui tiga tahapan proses, yaitu: (1) Validasi ahli, bertujuan melakukan eksplorasi secara teori dan validasi ahli (2) Uji kepraktisan berdasarkan respon, tujuannya untuk memvalidasi secara empiris produk yang dihasilkan, yaitu model permainan *tengball* (3) Uji coba, yang bertujuan mengimplementasikan model, mengetahui efektifitas model, dan memperoleh model pembelajaran yang telah teruji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Validasi Ahli tentang Model Permainan *Tengball*

Hasil penilaian ahli tentang model permainan tengball yang dirancang dianalisis dengan persentase dan diukur dengan konversi persentase menghasilkan 91.7 %, artinya maka tata bahasa, sajian materi dan kegrafisan di dalam produk permainan *Tengball* berkategori sangat baik maka desain produk media yang telah disusun tidak perlu direvisi. Analisa data dalam hasil persentase dan diukur dengan konversi persentase menghasilkan 89.2%, maka kelayakan isi, sajian materi di dalam produk permainan

Tengball berkategori sangat baik, maka isi materi pembelajaran permainan *Tengball* yang disusun tidak perlu direvisi.

2. Hasil Analisis Respon terhadap Media *Tengball*

Respon guru terhadap media *tengball* dilihat dari tiga indikator, yaitu kemenarikan media, relevansi media dengan materi, dan manfaat materi pembelajaran. Analisis data dari indikator kemenarikan media pembelajaran yang didapat adalah 89.2%, maka hasil didalam produk permainan *Tengball* berkategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Analisa data dari indikator relevansi media dengan materi pembelajaran yang didapat adalah 87.5%, maka hasil dalam produk permainan *Tengball* berkategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Analisa data dari indikator manfaat media pembelajaran yang didapat adalah 89.1%, maka hasil dalam produk permainan *Tengball* berkategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Analisa data dari ketiga indikator tersebut, kemenarikan metode pembelajaran di dapat hasil 89.2% , indikator relevansi materi pembelajaran didapat hasil 87.5%, dan indikator manfaat materi pembelajaran didapat hasil 89.1%, jadi ketiga indikator tersebut bila dijumlahkan menjadi 88.8%, maka produk sangat baik dan layak untuk dilanjutkan ketahap penelitian berikutnya.

3. Pengaruh *Tengball* terhadap Kebugaran Jasmani Siswa

Berikut uji normalitas data kemampuan kebugaran jasmani siswa

Tabel 1. Uji Normalitas Data Awal

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai_A	.168	23	.093	.941	23	.189
Nilai_B	.157	23	.148	.931	23	.116

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikansi (Sig.) uji Kolmogorov-Smirnov pada kelas eksperimen adalah 0,093 sedangkan pada kelas kontrol adalah 0,148. Pada kelas

eksperimen 0,093 > 0,05 dan Sig. pada kelas kontrol 0,148 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Berikut uji homogenitas data kemampuan kebugaran jasmani siswa.

Tabel 2 Uji Homogenitas Data Awal

Levene statistic	KelasAB		
	df1	df2	Sig.
0,58	1	45	,811*

Dari tabel 2 dapat disimpulkan bahwa data sampel dikatakan homogen jika nilai signifikansi (Sig.)-nya > 0,05. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 (0,811 > 0,05). Jadi dapat disimpulkan populasi

mempunyai variansi yang homogen. Uji hopotesis data kemampuan kebugaran jasmani siswa digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh media tengball terhadap kemampuan kebugaran jasmani siswa.

Tabel 3. Uji Hipotesis

		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
Post ekspe rikont rol	Equal variances assumed	0,58	,811	7,34	78	,467	1,55797	2,12333	-2,71864	5,83483
	Equal variances not assumed			7,33	44,618	,467	1,55797	2,12560	-2,72422	5,84017

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi Sig (2-tailed) > 0,05 (0,467 > 0,05). Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh media tengball terhadap kemampuan kebugaran jasmani siswa.

Penyajian materi pembelajaran dengan pendekatan teknik permainan *Tengball* membuat anak keluar dari suasana bermain akibat terpusat

pada penguasaan teknik dasar formal dalam olahraga yang dimana didalam permainan traditional *Tengball* sudah meliputi latihan kecepatan, kelincuhan dan reaksi. Porsi terbesar waktu pembelajaran dihabiskan untuk mempelajari dan mempraktekkan keterampilan melalui drill teknik dasar yang tidak mudah dilakukan pada permainan sebenarnya.

Pembelajaran mengarah pada keterampilan bagian teknik dasar sempit, sedangkan siswa diorganisasi untuk memainkan permainan tetapi keanggotaan tim diubah setiap saat. Walaupun observasi praktek keterampilan setiap bagian teknik awalnya menunjukkan beberapa siswa mulai mampu melakukan keterampilan dengan sangat baik, mereka tidak dapat mentransfer atau melakukan keterampilan mereka pada konteks permainan yang kompleks. Oleh karena itu, media tennis berpengaruh terhadap kemampuan kebugaran jasmani siswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nurdiansyah (2018) dan Canli (2019) bahwa pembelajaran mengarah pada keterampilan bagian teknik dasar sempit dan komunikatif sosial, sedangkan siswa diorganisasi untuk memainkan permainan tetapi keanggotaan tim diubah setiap saat.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Permainan *tennis* ini dikategorikan valid berdasarkan pendapat ahli, praktis berdasarkan respon guru, dan efektif berdasarkan hasil uji coba. Secara keseluruhan media permainan tennis ini telah dinyatakan layak digunakan sebagai media pengenalan olahraga tradisional untuk siswa sekolah dasar. Saran yang dapat peneliti berikan adalah sebaiknya media permainan tennis ini diterapkan secara kondisional dengan kondisi siswa sehingga meningkatkan kemampuan motorik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceto, G., Persico, V., & Pescapé, A. (2018). The role of Information and Communication Technologies in healthcare: taxonomies, perspectives, and challenges. *Journal of Network and Computer Applications*, 107, 125-154.
- Canli, U. (2019). Effects of Neuromuscular Training on Motoric and Selected Basketball Skills in Pre-Pubescent Basketball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 16-23.
- Fanny, A. M. (2019, March). Analysis Of Pedagogical Skills And Readiness Of Elementary School Teachers In Support Of The Implementation Of The 2013

Curriculum. In *International Conference on Business Law and Pedagogy* (Vol. 1, No. 1, pp. 59-63).

- Hanief, Y. N. (2017). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *JOURNAL OF SPORTIF*, 1(1), 60-73.
- Huda, K. (2018). Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui Bermain Benteng-Bentengan (Penelitian Tindakan pada Kelas B TK Nurul Arafah NW, Desa Sambelia, Kec. Sambelia Tahun 2016). *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2).
- Mashuri, H. (2017). Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani Di SMA Muhammadiyah Kediri. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.681.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 77-83.
- Reich, J. A. (2020). Vaccine refusal and pharmaceutical acquiescence: parental control and ambivalence in managing children's health. *American Sociological Review*, 85(1), 106-127.
- Syahroni, S. (2017). Peranan Orang Tua dan Sekolah dalam Pengembangan Karakter Anak Didik. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*, 6(1), 13-28.