

PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL MEGANDONG SAMBUK TERHADAP KEMAMPUAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI MAHASISWA PUTRA FPOK SEMESTER V KELAS A TAHUN 2015**I Gst Ngr Agung Cahya Prananta, S.Pd.,M.Fis.****Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi****PENDAHULUAN**

Olahraga tradisional merupakan salah satu peninggalan budaya nenek moyang yang memiliki kemurnian dan corak tradisi setempat. Indonesia dikenal memiliki kekayaan budaya tradisional yang sangat beraneka ragam. Namun seiring dengan semakin lajunya perkembangan teknologi di era globalisasi ini, kekayaan budaya tradisional semakin lama semakin tenggelam. Semuanya mulai tenggelam seiring dengan pengaruh budaya asing, maraknya permainan *playstation*, *game watch*, *computer game*, dsb.

Olahraga tradisional merupakan permainan asli rakyat sebagai aset budaya bangsa yang memiliki unsur olah fisik tradisional. Permainan rakyat yang berkembang cukup lama ini perlu dilestarikan, karena selain sebagai olahraga hiburan, kesenangan, dan kebutuhan interaksi sosial, olahraga ini juga mempunyai potensi untuk meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya.

Olahraga tradisional semula tercipta dari permainan rakyat sebagai pengisi waktu luang. Karena permainan tersebut sangat menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang sangat besar, maka permainan tersebut semakin berkembang dan digemari

oleh masyarakat sekitar. Permainan ini dilakukan dan digemari mulai dari anak-anak sampai dengan dewasa, sesuai dengan karakter permainan yang dipakai. Beberapa permainan rakyat yang sudah cukup dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia dan menjadi olahraga tradisional adalah seperti egrang, terompah panjang, patok lele, Megala-gala, sumpitan, gebuk bantal, gasing, lari balok, tarik tambang, benteng, dagongan, sepak raga, lomba perahu, lompat batu nias, karapan sapi, megandong sambuk, dll.

Permainan Gandong-Gandongan biasanya dilakukan untuk menghukum pemain kalah. Menurut kesepakatan, setiap pemain yang kalah wajib menggondong pemain lawan yang menang. Permainan Megandong sambuk bukan permainan menjalankan hukuman, tetapi plalian yang berdiri sendiri. Bentuk permainan itu adalah menggondong seorang pemain di punggung. Pemain yang digondong diumpamakan serabut kelapa atau *sambuk*. Hubungan antara penggondong dan yang digondong adalah *roang* (*kawan sekelompok*), bukan lawan.

Saat megandong sambuk pemain selalu berpasangan, tidak ada 2 pemain yang megandong pada 1 orang. 1 kelompok pemain terdiri

dari minimal 6 orang dan maksimal 10 orang, setengah dari anggota kelompok sebagai yang digendong dan sisanya sebagai penggendong. Cara megandong pada permainan ini adalah sebagai berikut: Mula-mula penggendong (pemain 1) berdiri menghadap kedepan. Dibelakang penggendong berdiri pemain yang akan digendong (pemain A) menghadap ke belakang. Jadi posisinya, punggung pemain 1 berhadapan dengan punggung pemain A. Pada posisi seperti ini kedua lengan pemain 1 dikaitkan pada kedua lengan pemain A pada sendi siku masing-masing. Dengan demikian lengan kiri pemain 1 mengait lengan kanan pemain A. Dalam keadaan seperti ini, pemain 1 membungkukkan badannya $\pm 30^0$ ke depan, maka pemain A terangkat diatas punggung pemain 1. Pemain yang menggendong harus berlari atau jalan dengan cepat ke pemain 2 yang sudah menunggu pada jarak 10 meter setelah garis awal. Selanjutnya pemain 2 akan membawa pemain A menuju garis akhir dan seterusnya hingga semua pemain yang digendong berada pada garis finish.

Permainan tradisional ini berpengaruh terhadap kekuatan otot tungkai. Jadi penulis membuat penelitian yang berjudul Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Megandong Sambuk Terhadap Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Putra FPOK Semester V Kelas A Tahun 2015

METODA PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian yang digunakan

adalah *Randomized Pre and Post Test Kontrol Group Design*. Masing-masing kelompok terdiri dari 11 orang. Semua kelompok diberikan tes awal. Antara Perlakuan dengan Kontrol diberikan pelatihan bersamaan, kemudian masing-masing perlakuan diobservasi.

Tempat dan Waktu Penelitian

Lama penelitian dalam penelitian ini akan dilakukan selama 6 minggu. Kemajuan yang dicapai akan tampak hasilnya setelah 6 sampai 8 minggu latihan (Nala, 2015). Berdasarkan pendapat tersebut maka penelitian dilakukan selama 6 minggu. Tes awal, tes akhir dan pelatihan dilaksanakan di IKIP PGRI BALI. Dipilihnya tempat ini karena adanya lapangan yang memungkinkan untuk melakukan pelatihan dan tes.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra Semester V kelas A FPOK IKIP PGRI Bali tahun 2015 yang berjumlah 29 orang. Sampel penelitian didapat dari populasi yang memenuhi kriteria sebagai berikut: 1) Laki-laki. 2) Umur 18–22 tahun. 3) Tinggi badan 165 – 175 cm. 4) Berat badan 57 – 73 kg. Setelah dilakukan pemilihan sampel secara inklusi dan eksklusi, dari proses tersebut ternyata yang memenuhi syarat untuk pemilihan sampel adalah 22 orang. Sampel dalam penelitian ini dipergunakan seluruh populasi terjangkau yang berjumlah 22 orang. Karena populasi berjumlah 22 orang, maka seluruh populasi dipakai sampel, maka teknik penentuan sampel dalam penelitian ini mempergunakan teknik populasi studi (*pupulation study*) Amirin, Tatang M. (2011). Setelah

ditetapkan sampel sebanyak 20 orang dengan teknik populasi studi maka diadakan teknik *random* untuk membagi menjadi dua kelompok, 11 dikelompok perlakuan dan 11 di kelompok kontrol.

Prosedur Pelatihan

Langkah-langkah yang diambil dalam prosedur penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu: prosedur administrasi, prosedur pemilihan sampel dan Tahap pelaksanaan penelitian.

Prosedur administrasi

Prosedur administrasi menyangkut: 1) Mempersiapkan surat ijin penelitian 2) Menyiapkan blangko-blangko dan alat-alat tulis untuk keperluan penelitian. 3) Membagikan blangko-blangko penelitian untuk diisi identitas diri dan mengumpulkan kembali.

Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian menyangkut: 1) Menyiapkan alat-alat ukur. 2) Membuat jadwal pengambilan data. 3) Tes awal menarik *leg dynamometer* yang dilakukan sehari sebelum pelatihan. Sebelum tes dimulai sampel melakukan pemanasan selama kurang lebih 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan tes, dan sesudah tes sampel melaksanakan pendinginan selama 10 menit. 4) Pelatihan dilaksanakan selama 6 minggu pelatihan. Setiap minggunya dilaksanakan 4 kali pelatihan yaitu senin, rabo, jumat, sabtu. Pada kelompok perlakuan diberikan pelatihan berupa permainan Megandong Sambuk selama 1,5jam. sebelum sebelum melakukan permainan Megandong Sambuk diawali dengan pemanasan

selama 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan permainan Megandong Sambuk. Setelah pemanasan sampel bersiap melaksanakan pelatihan. Setelah pelatihan, diakhiri dengan pendinginan selama 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan pelatihan 5) Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan pelatihan berbentuk jongkok bangun 10 repetisi 5 set. Sebelum jongkok bangun diawali dengan pemanasan selama 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan jongkok bangun. Jongkok bangun dilaksanakan dalam 10 repetisi 5 set. Setelah set pertama diberikan istirahat selama 1 menit dan juga set selanjutnya. Setelah jongkok bangun diakhiri dengan pendinginan selama 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan jongkok bangun. 6) Tes akhir berupa menarik *leg dynamometer* yang dilakukan sehari sesudah pelatihan. Sebelum tes dimulai sampel melakukan pemanasan selama kurang lebih 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan tes, dan sesudah tes sampel melaksanakan pendinginan selama 10 menit.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh diolah dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Statistik deskriptif untuk menganalisis karakteristik analisis data yang menyangkut suhu lingkungan dan kelembaban relatif serta varian umur, tinggii badan, berat badan yang datanya diambil sebelum pelatihan pada kedua kelompok.

2. Uji Normalitas data dengan *Shapiro Wilk* untuk mengetahui distribusi kedua kelompok perlakuan yaitu pelatihan permainan Megandong Sambuk dan jongkok bangun. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data terdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas dengan *Levene's Test* untuk mengetahui homogenitas dari daya tahan tubuh sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok perlakuan, yaitu pelatihan permainan Megandong Sambuk dan jongkok bangun. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data bersifat homogen.

4. Data yang berdistribusi normal dan homogen, maka digunakan:

- a. Uji t-paired (*paired-t tes*), untuk membandingkan hasil rata-rata

Kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok, dengan batas kemaknaan 0,05.

- b. Uji beda rerata kekuatan otot tungkai dengan *t-test independent*, untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antar Kelompok Perlakuan dengan Kelompok Kontrol. Pada batas kemaknaan 0,05.

HASIL PENELITIAN

Uji Beda Rerata Kekuatan Otot Tungkai Kelompok Perlakuan.

Uji t-paired (*paired-t test*), untuk membandingkan nilai rata-rata kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan pada kelompok perlakuan, dengan batas kemaknaan 0,05. Data dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Hasil Uji Beda Rerata Kekuatan Otot Tungkai Antara Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pada Kelompok Perlakuan

Perlakuan	Sebelum	Sesudah	Beda	p
	Perlakuan	perlakuan		
	Rerata	Rerata		
Klpk Perlakuan	102,1	124,5	22,4	0,000

Tabel 1 menunjukkan bahwa perbedaan rerata kekuatan otot tungkai kelompok perlakuan sebelum dan sesudah pelatihan memiliki nilai $p < 0,05$. Hal ini berarti pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah pelatihan secara bermakna. Dengan demikian permainan tarik tambang meningkatkan kekuatan otot tungkai.

KESIMPULAN

Permainan Megandong Sambuk dilakukan untuk mendapatkan kesenangan. Permainan ini bisa digunakan untuk pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Dengan melakukan permainan ini secara otomatis bisa membangkitkan dan membudayakan olahraga tradisional. Permainan Megandong Sambuk ini bisa diaplikasikan kepada atlet-atlit

prestasi untuk meningkatkan otot tungkai.

Saran

Untuk melatih olahraga prestasi bisa menggunakan pelatihan ini sebagai selingan pelatihan meningkatkan kekuatan otot tungkai. Untuk peneliti lain diharapkan meneliti olahraga tradisional yang lain supaya budaya Indonesia tidak pudar

DAFTAR PUSTAKA

- Amirin, Tatang M. (2011). “Populasi dan sampel penelitian.”
tatangmanguny.wordpress.com
- Nala, 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Taro, made. 1999. *Bungan Rampai Permainan Tradisional Bali*. Denpasar: Dinas Dikdas Bali