

**PENGEMBANGAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
DI TINGKAT SEKOLAH**

Oleh
Samsuddin Siregar

Abstrak

“Pengembangan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran lompat jauh, siswa merasa lebih senang dan tertarik dalam mengikuti proses belajar mengajar. Permainan rakyat atau permainan tradisional sebagai asset budaya bangsa perlu dilestarikan, digali dan ditumbuh kembangkan, karena selain merupakan olahraga atau permainan untuk mengisi waktu luang, juga memiliki potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai permainan yang bisa membantu dalam mencapai tujuan pendidikan. Dapat dimengerti bahwa permainan tradisional dapat membantu dalam mencapai tujuan pembelajaran. Misalkan untuk pokok materi lompat jauh, untuk memilih permainan tradisional yang akan digunakan dalam pembelajaran lompat jauh, guru harus melakukan penyeleksian permainan yang diutamakan memiliki hubungan karakteristik gerak dan otot apa yang digunakan secara dominan sesuai dengan gerak yang ada dalam lompat jauh. sehingga dengan penyeleksian yang cocok maka akan meningkatkan proses dan hasil belajar lompat jauh lebih efisien dan efektif”.

Kata kunci : Permainan, tradisional, gerak

I. Pendahuluan

Permainan tradisional menurut Yunus (1981) umumnya bersifat rekreatif, karena banyak memerlukan kreasi anak. Permainan ini biasanya merekonstruksi berbagai kegiatan sosial dalam masyarakat. Seperti : pasaran yang menirukan kegiatan jual beli, jaranan yang menirukan orang yang sedang melakukan perjalanan dengan naik kuda, permainan menthok -menthok yang melambangkan kemalasan. Permainan tradisional mendapat pengaruh yang kuat dari budaya setempat, oleh karena itu permainan tradisional mengalami perubahan baik berupa pergantian, penambahan maupun pengurangan sesuai dengan kondisi daerah setempat. Dengan demikian, permainan tradisional meskipun nama permainannya berbeda antar daerah, namun memiliki persamaan atau kemiripan dalam cara memainkannya.

Dari generasi ke generasi sudah disadari bahwa bermain adalah kegiatan yang

menyenangkan, batasan mengenal bermain menjadi penting untuk dipahami karena berfungsi sebagai parameter antara lain dalam hal menentukan sejauh mana aktivitas yang dilakukan anak dapat dikategorikan dalam bermain atau bukan bermain. Namun sekarang, banyak generasi yang terkontaminasi kepribadiannya melalui perkembangan zaman yang modern.

Permainan rakyat atau permainan tradisional sebagai asset budaya bangsa perlu dilestarikan, digali dan ditumbuh kembangkan, karena selain merupakan olahraga atau permainan untuk mengisi waktu luang, juga memiliki potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai permainan yang bisa membantu meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya melalui berbagai kegiatan termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Permainan tradisional berupaya membentuk sebahagian daripada kehidupan yang dilalui oleh nenek moyang kita. Perkara utama yang menjamin kesinambungan

permainan tradisional pada masa lalu adalah keseragaman cara hidup nenek moyang kita. Permainan tradisional juga dikenali sebagai permainan rakyat. Ada diantara permainan ini yang sekarang tidak dimainkan lagi tetapi hanya diketahui oleh ibu bapak, dan datuk nenek kita saja. Tetapi ada juga yang masih dimainkan lagi oleh anak-anak hingga hari ini. Berbagai jenis permainan tradisional banyak kita miliki yang merupakan keaneka ragam budaya bangsa hal ini memerlukan pengelolaan dan pembinaan yang serius dan terus menerus supaya disamping menjadi olahraga juga dapat menjadi objek pariwisata yang akan menambah devisa negara dan menyangkut nama bangsa didunia. Permainan tradisional merupakan permainan yang disukai anak-anak, mereka bermain dengan senang dan melakukannya dengan sungguh-sungguh. Sukintaka (1992:91) Memberi pembatasan arti dari permainan tradisional yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi. Tradisi disini adalah permainan itu mewarisi dari generasi ke generasi berikutnya. Jika permainan tersebut telah dimainkan oleh anak-anak dari zaman ke zaman berikutnya.

Dalam pendidikan jasmani, pembelajaran yang dilakukan dengan permainan biasanya mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Dimana siswa merasa lebih senang dan tertarik dalam melaksanakan proses belajar mengajar. Sebagai contoh dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada pokok bahasan atletik nomor lompat jauh yang memiliki gerakan, seperti lompat jauh gaya menggantung (*hang*), gaya jongkok (*tuck*) dan berjalan di udara (*walking on the air*). Setiap bahagian gerakan tersebut memiliki tingkat kesukaran yang bervariasi, dan setiap guru harus mampu membelajarkannya. Dalam membelajarkannya banyak macam permainan tradisional yang dapat dilakukan untuk mengajak siswa belajar lompat jauh dengan

nuansa bermain (permainan tradisional) dan akan meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

II. Pembahasan

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Rusli Lutan (2000:1) menjelaskan, pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktifitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sepanjang hayat.

Husdarta dan Saputra (2000:4) mengemukakan bahwa tugas utama guru adalah untuk menciptakan iklim atau atmosfer supaya proses belajar terjadi dikelas, dilapangan cirri utamanya terjadi proses belajar adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat di dalam proses pembelajaran. Para guru harus selalu berupaya agar para siswa dimotivasi untuk lebih berperan. Walau demikian guru tetap berfungsi sebagai pengelola proses belajar dan pembelajaran. Untuk itu seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki beberapa kemampuan dalam menyampaikan tugas ajar, agar tujuan pengajaran dapat tercapai. Hal yang terpenting dan yang harus di perhatikan dalam mengajar yaitu, guru harus menerapkan metode mengajar yang tepat dan mampu membelajarkan siswa menjadi aktif melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

2. Pengembangan Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Lompat Jauh

Menurut Aip syarifuddin (1992:90) Lompat jauh adalah Suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan

dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara Kecepatan (*speed*), Kelenturan (*flexibility*), Daya tahan (*endurance*), Ketepatan (*acuration*). Lompat jauh merupakan hasil kecepatan awalan dan tolakan kaki pada papan tolakan. Dalam rangkaian untuk melakukan gerakan lompat jauh adalah diawali dengan lari *sprint* untuk mencapai ketinggian maksimum yang terakhir dengan pendaratan yang sempurna dengan berusaha menghindari jatuh duduk pada bak lompatan. Untuk lebih jelasnya rangkaian gerakan pada lompat jauh gaya jongkok dapat dibagi dalam empat tahapan gerakan, yaitu awalan atau ancang-ancang, menolak, melayang di udara dan mendarat. Dimana gerakan itu dapat dipisahkan, karena saling berkaitan antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lain.

a. Awalan

Awalan dalam lompat jauh merupakan lari dengan percepatan dari *start* berdiri dan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi mungkin sebelum mencapai papan tolakan.

Jarak lompatan yaitu saat tolakan, jarak saat melayang dan jarak saat mendarat. Ancang-ancang atau awalan yang dilakukan oleh pelompat harus secepat mungkin, karena dua pertiga prestasi lompat jauh tergantung pada ancang-ancang dan sepertiga pada lompat, oleh karena itu berbagai tahap teknik lompat jauh sangat dipengaruhi unsur kecepatan *sprint* dan kondisi.

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan pada awalan lompat jauh adalah: pelompat tidak menghitung kecepatan pada saat mendekati papan tolakan, pelompat sering kali melakukan lari dengan kecepatan yang tidak teratur pada waktu mendekati

papan tolakan. Untuk mengatasi itu semua, maka harus melakukan latihan lari cepat dengan kecepatan maksimum dan melakukan latihan mengalihkan langkah pada tumpuan tanpa menurunkan kecepatan.

Menurut Aip Syarifudin (1992:91) cara mengambil awalan bermacam-macam diantaranya:

- a. Mencoba beberapa kali melakukan awalan, sehingga tepat, kemudian baru diukur.
- b. Beberapa kali lari dengan balok tolakan ke tempat dimana akan melalui awalan.
- c. Gabungan dari kedua cara tersebut.

Jarak untuk melakukan awalan tidak dapat ditentukan, hal ini ditentukan oleh masing-masing siswa sesuai dengan kondisinya. Sedangkan jarak untuk awalan sekitar 30 meter sampai 45 meter.

Aspek yang dinilai dalam melakukan awalan dalam lompat jauh adalah :

1. Titik awalan, sebaiknya jarak awalan 30 – 45 meter
2. Posisi badan, sebaiknya 40-50 derajat
3. Percepatan langkah pada awalan, sebaiknya meningkatkan dan memelihara langkah untuk mempercepat lari



b. Tolakan

Tolakan adalah perubahan atau berpindah gerakan dari gerakan *horizontal* ke arah *vertikal* yang dilakukan secara cepat". Pada saat melakukan tolakan, pelompat menolakan kaki tolak pada papan tolak dengan tumit menyentuh terlebih dahulu,

kemudian diseluruh telapak kaki, kemudian menolak kuat-kuat ke depan atas dengan telapak kaki mendarat. pelompat harus menghindari kelekukan pada lutut yang terlalu dalam agar tidak kehilangan gerakan lompatan.

Aspek yang menjadi sasaran pembelajaran dalam melakukan tumpuan/tolakan dalam lompat jauh diantaranya :

1. Posisi badan saat akan menumpu, sebaiknya badan bagian atas tegak mengarah kedepan.
2. Cara menapakkan kaki pada saat tumpuan, sebaiknya menggunakan kaki bagian depan.
3. Posisi kaki ayun saat melakukan tumpuan, sebaiknya tungkai ayun diangkat kedepan sedikit

c. Saat Melayang di Udara

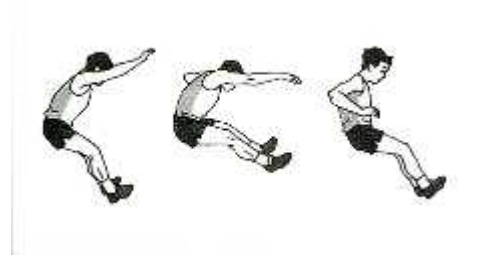
Ada beberapa cara atau gaya saat melayang di udara, yang umum digunakan yaitu, a) gaya berjalan diudara, b) gaya jongkok diudara, dan c) gaya menggantung /melenting diudara. Tujuan dari ketiga gaya ini adalah untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, disamping untuk membawa dan mempertahankan titik berat badan setinggi mungkin dan selama mungkin diudara sesudah melakukan awalan tolakan.

Aif syarifuddin (1992:92) cara melakukannya adalah: "Pada waktu lepas dari tanah (papan tolakan) sikap badan diudara jongkok, dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, kemudian mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu, kedua tangan kedepan".

Aspek yang merupakan sasaran pembelajaran dalam melakukan sikap melayang dalam lompat jauh diantaranya :

1. Posisi kaki tumpuan dan kaki ayun saat melayang
2. Posisi badan saat melayang

3. Posisi kaki ayun dan kaki tumpuan menjelang pendaratan



d. Mendarat

Mendarat merupakan kelanjutan dari melayang di udara. Waktu mendarat, pelompat harus berusaha menjulurkan kedua tungkai sejauh-jauhnya kedepan dengan tidak kehilangan kelentukan otot punggung badan karena untuk mendarat yang baik pelompat harus menjulurkan kakinya kedepan. Gunanya untuk membantu titik berat badan maju ke depan dan gerakan kepala menunduk membantu menurunkan tingginya berat badan.

Pada waktu mendarat kedua kaki dibawah kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha keatas, badan dibungkukkan kedepan, kedua tangan kedepan, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala ditundukkan.

Aspek yang merupakan sasaran pembelajaran pada saat mendarat dalam lompat jauh diantaranya :

1. Posisi kaki saat mendarat, sebaiknya dengan kedua kaki dan menjulurkan tungkai sejauh mungkin
2. Posisi badan saat mendarat, sebaiknya berat badan didepan atau condong kedepan
3. Arah badan saat mendarat, sebaiknya arah badan kedepan secara horizontal.

Dari cara-cara melakukan lompat jauh di atas dapat disimpulkan bahwa untuk dapat melakukan lompatan jauh tersebut diperlukan teknik guru pendidikan jasmani dalam membelajarkannya agar proses

pembelajaran lebih efisien dan efektif serta menarik, menyenangkan. Sehingga dapat melakukan rangkaian teknik gerak lompat jauh mulai dari awalan, menolak, melayang, dan mendarat sehingga kemampuan maksimal akan tercapai dengan baik. Pembelajaran yang dimaksudkan adalah pembelajaran lompat jauh melalui permainan tradisional.

Permainan tradisional merupakan permainan yang sering dimainkan anak pada usia sekolah. Anak yang bermain permainan tradisional selalu merasa senang, dan dengan kesenangannya akan melakukan dengan bersungguh-sungguh dan semata-mata memperoleh kesenangan dari kegiatan bermain itu. Sukintaka (1992:91) memberi batasan arti permainan tradisional adalah permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi. Tradisi disini ialah permainan itu telah diwarisi dari generasi yang satu ke generasi berikutnya. Jadi, permainan tersebut telah dimainkan oleh anak-anak dari suatu zaman ke zaman berikutnya.

Permainan tradisional sering disebut juga permainan rakyat, merupakan permainan yang tumbuh dan berkembang pada masa lalu terutama tumbuh di masyarakat pedesaan. Permainan tradisional tumbuh dan berkembang berdasar kebutuhan masyarakat setempat Menurut Yunus:19981 (dalam Ni nyoman dan Hurhayati, 2010:3). Kebanyakan permainan tradisional dipengaruhi oleh alam lingkungannya, oleh karena permainan ini selalu menarik, menghibur sesuai dengan kondisi masyarakat saat itu. Permainan tradisional mendapat pengaruh yang kuat dari budaya setempat, oleh karena itu permainan tradisional mengalami perubahan baik berupa pergantian, penambahan maupun pengurangan sesuai dengan kondisi daerah setempat. Dengan demikian, permainan tradisional meskipun nama permainannya berbeda antar daerah, namun memiliki

persamaan atau kemiripan dalam cara memainkannya.

Seperti bentuk permainan yang lain, permainan tradisional juga mempunyai fungsi psikologis yang penting bagi perkembangan anak. Pada semua usia, permainan atau bermain merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan dan perasaan positif bagi anak Hurlock,(1993) (dalam Iswinarti, 2007:4).

Permainan atau bermain membantu watak, kepribadian dan perilaku kearah positif. Kemudian Sukintaka (1992:7) mengemukakan sifat permainan dan bermain yaitu:

- a) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
- b) Bermain dengan rasa senang menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara sopan.
- c) Bermain dengan rasa senang untuk memperoleh kesenangan.

Dari pernyataan diatas, dijelaskan bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga permainan harus didasari dengan rasa senang. Sehingga dalam melakukan permainan anak tidak melakukan dengan malas atau kurang bersemangat. Permainan tradisional bermacam-macam banyaknya, namun permainan tradisional yang dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai adalah sebagai berikut:

a. Permainan Engklek

Permainan ini dikenal sebagai permainan rakyat yang sangat dekat dengan dunia anak-anak. Istilah 'engklek' berasal dari bahasa Jawa dan merupakan permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar diatas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya. Permainan engklek biasa dimainkan oleh anak-anak perempuan dan mengambil tempat di halaman, lapangan, maupun tempat lain yang

leluasa dan memiliki permukaan cukup datar sehingga kotak-kotak yang telah digambar dapat dilalui dengan lebih mudah. Cara bermain engklek cukup sederhana:

-) Para pemain harus melompat dengan menggunakan satu kaki di setiap kotak-kotak / petak-petak yang telah digambarkan sebelumnya di tanah.
-) Untuk dapat bermain, setiap anak harus mempunyai kereweng atau gacuk yang biasanya berupa pecahan genting, keramik lantai, ataupun batu yang datar.
-) Kereweng/gacuk dilempar ke salah satu petak yang tergambar di tanah, petak dengan gacuk yang sudah berada di atasnya tidak boleh diinjak/ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya dengan satu kaki mengelilingi petak-petak yang ada.
-) Pemain tidak diperbolehkan untuk melemparkan kereweng/gacuk hingga melebihi kotak atau petak yang telah disediakan. Jika ada pemain yang melakukan kesalahan tersebut maka pemain tersebut akan dinyatakan gugur dan diganti dengan pemain selanjutnya.
-) Pemain yang menyelesaikan satu putaran terlebih dahulu melemparkan gacuk dengan cara membelakangi engkleknya, jika kereweng atau gacuk jatuh tepat pada salah satu petak maka petak tersebut akan menjadi daerah kekuasaan pemain. Kemudian pada petak tersebut, pemilik sawah boleh menginjak petak dengan dua kaki, sedangkan pemain lain tidak boleh menginjak petak tersebut selama permainan. Pemain yang memiliki sawah paling banyak adalah pemenangnya.

Permainan engklek terdiri atas beberapa jenis susunan kotak. tiga jenis yang paling sering saya temui adalah engklek dengan susunan kotak sebagai berikut:



b. Permainan Lompat Tali

Permainan lompat tali adalah permainan yang menyerupai tali yang disusun dari karet gelang, ini merupakan permainan yang terbilang sangat populer sekitar tahun 70-an sampai 90-an, menjadi favorit saat “keluar main” di sekolah dan setelah mandi sore di rumah.

Sederhana tapi bermanfaat, bisa dijadikan sarana bermain sekaligus olahraga. Tali yang digunakan terbuat dari jalinan karet gelang yang banyak terdapat di sekitar kita. Cara bermainnya bisa dilakukan perorangan atau kelompok, jika hanya bermain seorang diri biasanya anak akan mengikatkan tali pada tiang atau apa pun yang memungkinkan lalu melompatinya.

Jika bermain secara berkelompok biasanya melibatkan minimal tiga anak, dua anak akan memegang ujung tali; satu dibagian kiri, satu lagi dibagian kanan, sementara anak yang lainnya mendapat giliran untuk melompati tali. Tali direntangkan dengan ketinggian bergradasi, dari paling rendah hingga paling tinggi. Yang pandai melompat tinggi, dialah yang keluar sebagai pemenang. Sementara yang kalah akan berganti posisi menjadi pemegang tali. Permainan secara soliter bisa juga dengan cara skipping, yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Jenis permainan lompat tali terbagi menjadi dua : Lompat kaki yang bersifat santai dan yang bersifat sport / olahraga. Lompat tali yang santai biasanya dimainkan oleh anak perempuan sedangkan



yang sport / olahraga dimainkan oleh anak laki – laki. Dengan kata lain, permainan lompat tali tersebut bisa dimainkan oleh laki – laki maupun perempuan tanpa memandang gender.



c. Balap Karung

Balap karung adalah salah satu lomba tradisional yang populer pada hari kemerdekaan Indonesia. Sejumlah peserta diwajibkan memasukkan bagian bawah badannya ke dalam karung kemudian berlomba sampai ke garis akhir. Meskipun sering mendapat kritikan karena dianggap memacu semangat persaingan yang tidak sehat dan sebagai kegiatan hura-hura, balap karung tetap banyak ditemui.

Satu permainan tradisional yang biasanya untuk mengisi acara-acara dalam keramaian atau perayaan-perayaan tertentu. Umumnya diadakan pada siang atau sore hari. Posisi semacam ini ternyata tidak berubah dari sejak zaman Belanda hingga zaman sekarang ini. Sebagai acara pengiring, sifatnya tidak begitu ritual melainkan lebih untuk memeriahkan suasana gembira, baik perayaan-perayaan di kalangan orang dewasa maupun kanak-kanak.

Di kampung-kampung, di sekolah sekolah dasar, pada zaman dahulu tatkala diadakan perayaan-perayaan, anak atau pun murid-murid beramai-ramai memainkan "balap karung". Mereka umumnya laki-laki sekitar umur 6-12 tahun. Kadang-kadang orang

dewasa ikut serta tapi bersifat sebagai penggembira saja, tidak sebagai peserta penuh. Mereka berasal dari berbagai lapisan dan kelompok masyarakat. Sebagai suatu hiburan, unsur yang menonjol adalah kompetisi, kelucuan dan kemeriahan. Biasanya yang menang, karena ada panitia, akan diberi hadiah tertentu betapapun sederhana. Dalam proses berbalap terjadi kelucuan-kelucuan karena tingkah laku pengikut yang mengalami kesulitan dalam lari terburu-buru dalam karung, memuncak bila ada yang jatuh tunggang langgang dan bangun lagi, maka para penonton bersorak sorai dan tertawa terbahak-bahak.

Pada mulanya "balap karung" agak terbatas kalangannya, di perayaan-perayaan dan di lingkungan tertentu, misalnya di sekolah, kampung ataupun lapangan umum. Tapi selanjutnya, di kantor-kantor pun dapat dilihat pula dengan peserta meliputi orang-orang dewasa, wanita maupun laki-laki, pegawai, mahasiswa dan sebagainya. Arena yang dibutuhkan memanjang sekitar 20 meter dan lebar 3-4 meter yang dibagi menjadi 4 atau 5 jalur, menyediakan karung-karung beras dan dimasuki anak ataupun orang dewasa. Kadang-kadang ada yang kekecilan ada juga yang terlalu besar, ada yang setinggi perut atau dada. Jadi tergantung tingginya peserta maupun panjangnya karung. Balapan karung tersebut tidak perlu diiringi musik atau bunyi-bunyian lain, kecuali sorak sorai penonton saja.

Cara berbalapnya, bebas asal tetap dalam karung. Ada yang meloncat-loncat dengan dua kaki, melangkah pelan-pelan, atau lari biasa. Yang paling sering digunakan adalah cara meloncat-loncat. Jatuh adalah soal biasa, cepat bangun lagi melanjutkan sampai di garis akhir. Antara peserta tidak boleh saling menubruk atau menghalangi lawan. Karena sifatnya lebih menonjolkan kelucuannya, meskipun bertanding antara peserta terjadi saling mentertawakan sambil berusaha sekuat tenaga untuk menang. Untuk mulai

pertandingan, ada yang menjadi wasit di garis akhir, hasilnya panitalah yang memperhitungkan.

Tapi, yang didapat dalam balap karung ini sebenarnya bukan hiburan semata melainkan nilai jasmani dan kondisi fisik berupa kekuatan dan daya tahan serta keseimbangan. Sehingga balap karung bisa diaplikasikan dalam latihan untuk pencapaian satu tujuan fisik.



III. Penutup

Pengembangan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran lompat jauh. Siswa merasa lebih senang dan tertarik dalam melaksanakan proses belajar mengajar. Permainan rakyat atau permainan tradisional sebagai asset budaya bangsa perlu dilestarikan, digali dan ditumbuh kembangkan, karena selain merupakan olahraga atau permainan untuk mengisi waktu luang, juga memiliki potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai permainan yang bisa membantu dalam mencapai tujuan pendidikan.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat dimengerti bahwa permainan tradisional dapat membantu dalam mencapai tujuan pembelajaran. Misalkan untuk pokok materi lompat jauh, untuk memilih permainan tradisional yang akan digunakan dalam pembelajaran lompat jauh, guru harus melakukan penyeleksian permainan yang

diutamakan memiliki hubungan karakteristik gerak dan otot apa yang digunakan secara dominan sesuai dengan gerak yang ada dalam lompat jauh. sehingga dengan penyeleksian yang cocok maka akan meningkatkan proses dan hasil belajar lompat jauh lebih efisien dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Adang Suherman (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- J.Hartoto,(2001). *Pendidikan Rekreasi & Tradisional : Prinsip dan Metode*. Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta
- Mayke S.Tedjasaputra, (2005). *Bermain, Mainan dan Permainan*. Grasindo. Jakarta
- Muhajir, (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga, Jakarta.
- Nana Sudjana, (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Rusli Lutan (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III. Suryosubroto B. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Rineka cipta, Jakarta