

HALAMAN SAMPUL

LAPORAN PENELITIAN

**PENGARUH LATIHAN BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL
BUGIS TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
KERJA SAMA MAHSISWA**



TIM PENGUSUL

KETUA	:	A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.	NIDN	:	0902049701
ANGGOTA	:	Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd	NIDN	:	0915129203
		Muh Ridho Julis Cheasar	NIM	:	2489201003
		Widia Lestari	NIM		2489201002
		Resy Sarita	NIM		2489201015

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

PENELITIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Pengaruh Latihan Berbasis Permainan Tradisional Bugis terhadap Kebugaran Jasmani dan Kerja Sama Mahasiswa
 2. Ketua Tim Penelitian :
 - a. Nama Lengkap : A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
 - b. NIDN : 0902049701
 - c. Jabatan/golongan : Dosen Tetap
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Kesehatan Olahraga
 - f. Alamat Surel : zelnadilad@gmail.com
 - Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Muh Ridho Julis Cheasar
 - Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra : Walenae, Kecamatan Tanete Riattang (Desa/Kecamatan)
 - b. Kabupaten Kota : Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
 - Luaran Yang dihasilkan : Pengaruh Latihan Berbasis Permainan Tradisional Bugis terhadap Kebugaran Jasmani dan Kerja Sama Mahasiswa
 - Periode Pelaksanaan : 1 September – 12 Oktober 2024
Bone 18 Oktober 2024
- Menyetujui
Dekan
- Ketua Penelitian



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
NIDN. 0902049701

Mengetahui
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga mampu menjadi manusia yang berkualitas. Dalam pendidikan tinggi, mahasiswa tidak hanya dituntut memiliki kemampuan akademik, tetapi juga harus memiliki kondisi fisik yang baik, kemampuan bekerja sama, serta keterampilan sosial sebagai bekal menghadapi dunia kerja maupun kehidupan bermasyarakat.

Menurut *World Health Organization* (2020), aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, serta mengurangi risiko berbagai penyakit tidak menular.

kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani menjadi salah satu komponen penting dalam menunjang produktivitas, kesehatan, dan kualitas hidup seseorang (Rusli Lutan.,2001)

Selain kebugaran jasmani, kemampuan kerja sama merupakan salah satu kompetensi penting yang harus dimiliki mahasiswa. Menurut Johnson (2014), kerja sama merupakan kemampuan individu untuk bekerja bersama dalam mencapai tujuan bersama melalui komunikasi, saling ketergantungan positif, tanggung jawab individu, serta interaksi yang efektif.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus kemampuan kerja sama adalah latihan berbasis permainan tradisional. Menurut

Gustian (2020), permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan kemampuan gerak (*physical literacy*), karakter, serta keterampilan sosial peserta didik.

Permainan tradisional Bugis merupakan bagian dari warisan budaya Sulawesi Selatan yang mengandung nilai-nilai kebersamaan, gotong royong, sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama. Permainan seperti Mallogo, Maggasing, Makkatte, dan Mappadendang menuntut peserta untuk aktif bergerak sekaligus berinteraksi dengan anggota kelompok sehingga berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan bekerja sama.

Namun, perkembangan teknologi dan meningkatnya penggunaan permainan digital menyebabkan permainan tradisional mulai ditinggalkan oleh generasi muda. Menurut Bull et al. (2020), rendahnya aktivitas fisik pada usia remaja dan dewasa muda dapat berdampak pada penurunan kebugaran jasmani, meningkatnya risiko penyakit kronis, serta menurunnya kualitas hidup.

Menurut Sugiyono (2022), pembelajaran yang inovatif merupakan salah satu strategi yang dapat meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, dan hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu, penerapan latihan berbasis permainan tradisional Bugis diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan kerja sama mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terbatas penelitian yang mengkaji pengaruh latihan berbasis permainan tradisional Bugis terhadap kebugaran jasmani dan kerja sama mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul "Pengaruh Latihan Berbasis Permainan Tradisional Bugis terhadap Kebugaran Jasmani dan Kerja Sama Mahasiswa."

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan berbasis permainan tradisional Bugis terhadap kebugaran jasmani mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan berbasis permainan tradisional Bugis terhadap kemampuan kerja sama mahasiswa?
3. Apakah latihan berbasis permainan tradisional Bugis mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan kerja sama mahasiswa secara signifikan dibandingkan dengan latihan konvensional?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan berbasis permainan tradisional Bugis terhadap kebugaran jasmani mahasiswa.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan berbasis permainan tradisional Bugis terhadap kemampuan kerja sama mahasiswa.
3. Untuk menganalisis efektivitas latihan berbasis permainan tradisional Bugis dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kerja sama mahasiswa dibandingkan dengan latihan konvensional.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya mengenai penerapan latihan berbasis permainan tradisional sebagai alternatif model pembelajaran yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan kerja sama mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji pemanfaatan permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga.

Manfaat Praktis

- a) Bagi Mahasiswa: Memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan melalui aktivitas permainan tradisional sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan bekerja sama, motivasi belajar, serta menumbuhkan rasa bangga terhadap budaya lokal Bugis.
- b) Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima: Sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan kurikulum dan model pembelajaran yang mengintegrasikan kearifan lokal dengan pembelajaran olahraga modern.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2. 1 Latihan

a) Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis, terencana, berulang, dan berkesinambungan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, maupun mental seseorang. Dalam bidang olahraga, latihan menjadi faktor utama yang menentukan peningkatan prestasi maupun kebugaran jasmani. Menurut Bompas dan Buzzichelli (2019), latihan adalah proses yang dirancang secara ilmiah melalui pemberian beban latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang untuk meningkatkan kemampuan fisik, fisiologis, psikologis, serta performa olahraga seseorang.

Sementara itu, Harsono (2018) menjelaskan bahwa latihan merupakan proses yang dilakukan secara sistematis dan terus-menerus, di mana beban latihan semakin meningkat sesuai kemampuan individu dengan tujuan memperoleh peningkatan kondisi fisik dan keterampilan olahraga.

Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2019), latihan adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang dalam jangka waktu tertentu dengan prinsip-prinsip latihan sehingga terjadi adaptasi fisiologis yang mampu meningkatkan kemampuan tubuh.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses pembinaan fisik yang dilakukan secara sistematis, terprogram, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan seseorang melalui prinsip-prinsip latihan yang tepat.

b) Tujuan latihan

Menurut Bompas dan Buzzichelli (2019) tujuan latihan meliputi:

- 1) Meningkatkan kebugaran jasmani.
- 2) Mengembangkan kemampuan biomotor.

- 3) Meningkatkan keterampilan gerak.
- 4) Mengembangkan kemampuan psikologis.
- 5) Meningkatkan prestasi olahraga.

Sedangkan menurut Harsono (2018) menyatakan bahwa latihan bertujuan untuk meningkatkan efisiensi kerja organ tubuh sehingga atlet atau peserta didik mampu melakukan aktivitas fisik dengan performa yang lebih baik.

c) Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019) terdapat beberapa prinsip latihan, yaitu:

a) Prinsip Overload

Beban latihan harus lebih besar daripada kemampuan normal tubuh agar terjadi adaptasi fisiologis.

b) Prinsip Individualisasi

Program latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

c) Prinsip Spesifisitas

Latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

d) Prinsip Progresif

Peningkatan beban latihan dilakukan secara bertahap.

e) Prinsip Reversibilitas

Kemampuan fisik akan menurun apabila latihan dihentikan dalam waktu tertentu.

1.2 Permainan Tradisional

a) Pengertian Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan permainan yang berkembang di masyarakat secara turun-temurun dan menjadi bagian dari budaya suatu daerah. Selain berfungsi sebagai hiburan,

permainan tradisional mengandung nilai pendidikan, sosial, budaya, dan kesehatan. Menurut Kurniati (2016), permainan tradisional adalah aktivitas bermain yang diwariskan dari generasi ke generasi dan mengandung nilai budaya, pendidikan karakter, kerja sama, sportivitas, serta keterampilan motorik.

Menurut Iswinarti (2017), permainan tradisional merupakan media pembelajaran yang mampu mengembangkan kemampuan motorik, kognitif, emosional, sosial, serta karakter peserta didik. Kajian literatur terbaru juga menunjukkan bahwa permainan tradisional berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, hubungan sosial, motivasi belajar, dan keterampilan motorik peserta didik.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan aktivitas bermain yang mengandung unsur gerak, interaksi sosial, nilai budaya, dan pendidikan sehingga layak digunakan sebagai media pembelajaran olahraga.

b) Permainan Tradisional Bugis

Permainan tradisional Bugis merupakan permainan rakyat yang berkembang dalam kehidupan masyarakat Bugis di Sulawesi Selatan. Permainan tersebut tidak hanya menjadi sarana hiburan tetapi juga berfungsi sebagai media pendidikan karakter dan pembentukan kemampuan fisik.

Beberapa permainan tradisional Bugis yang masih dikenal antara lain:

1. Mallogo
2. Maggasing
3. Makkatte
4. Mappadendang
5. Massallo

Permainan-permainan tersebut melatih berbagai komponen kebugaran seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya tahan, serta kemampuan bekerja sama dalam

kelompok. Menurut Mattulada (1995), budaya Bugis sangat menjunjung tinggi nilai kebersamaan (*assitinajang*), gotong royong (*sipakatau*), saling menghargai (*sipakalebbi*), dan saling mengingatkan (*sipakainge*). Nilai-nilai tersebut tercermin dalam berbagai permainan tradisional Bugis.

1.3 Kebugaran Jasmani

a) Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi. Menurut Rusli Lutan (2001), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berarti.

Menurut Nurhasan (2017), kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas fisik secara optimal sehingga tetap memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

b) Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut ACSM (2022) komponen kebugaran jasmani meliputi:

- Daya tahan jantung paru
- Kekuatan otot
- Daya tahan otot
- Fleksibilitas.
- Komposisi tubuh

Sedangkan komponen keterampilan meliputi:

- Kecepatan
- Kelincahan
- Keseimbangan
- Koordinasi

- Daya ledak
- Waktu reaksi

c) Pengertian Kerja Sama

Kerja sama merupakan kemampuan individu untuk bekerja bersama dalam mencapai tujuan yang sama. Menurut Johnson dan Johnson (2014), kerja sama adalah hubungan positif antaranggota kelompok yang saling bergantung satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama.

Menurut Slavin (2015), kerja sama merupakan inti dari pembelajaran kooperatif yang menekankan tanggung jawab individu sekaligus tanggung jawab kelompok.

Menurut Robbins dan Judge (2019), kerja sama tim merupakan kemampuan anggota kelompok untuk saling berkomunikasi, saling percaya, berkoordinasi, dan berbagi tanggung jawab sehingga tujuan organisasi dapat tercapai secara efektif.

2.4 Kerangka Pikir

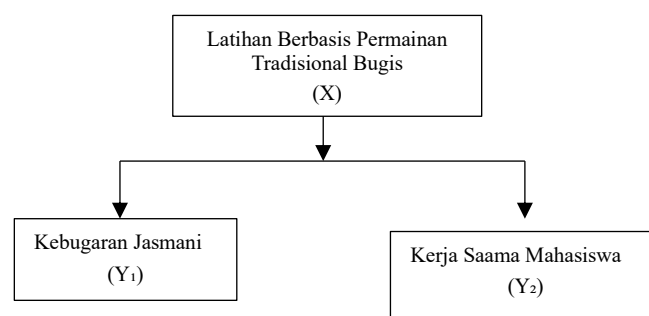
a) Kerangka Pikir

Kebugaran jasmani dan kemampuan kerja sama merupakan dua aspek penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan. Kebugaran jasmani memungkinkan mahasiswa mengikuti aktivitas akademik maupun praktik olahraga secara optimal, sedangkan kemampuan kerja sama mendukung keberhasilan dalam pembelajaran kelompok maupun kegiatan olahraga beregu.

Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019), latihan yang dilakukan secara sistematis akan menghasilkan adaptasi fisiologis sehingga meningkatkan kemampuan fisik seseorang. Sementara itu, menurut Johnson (2014), aktivitas yang dilakukan secara berkelompok mampu meningkatkan kemampuan komunikasi, tanggung jawab, dan kerja sama antaranggota kelompok.

Permainan tradisional Bugis merupakan aktivitas budaya yang melibatkan gerakan fisik serta interaksi sosial. Permainan seperti **Mallogo**, **Maggasing**, **Makkatte**, dan **Mappadendang** menuntut peserta bergerak aktif, berkomunikasi, menyusun strategi, dan bekerja sama dalam mencapai tujuan permainan. Aktivitas tersebut diperkirakan mampu meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus kemampuan kerja sama mahasiswa.

Oleh karena itu, latihan berbasis permainan tradisional Bugis diduga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kerja sama mahasiswa.



Keterangan:

- X= Latihan Berbasis Permainan Tradisional Bugis
- Y₁ = Kebugaran Jasmani
- Y₂ = Kerja Sama Mahasiswa

Gambar 2.1. Desain Penelitian

b) Hipotesis Penelitian

- 1) H₁ : Latihan berbasis permainan tradisional Bugis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa.
- 2) H₂ : Latihan berbasis permainan tradisional Bugis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kerja sama mahasiswa.
- 3) H₃ : Latihan berbasis permainan tradisional Bugis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kerja sama mahasiswa secara simultan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Quasi Experimental Design* menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa latihan berbasis permainan tradisional Bugis dan kelompok kontrol yang diberikan latihan konvensional. Kedua kelompok diberikan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi akibat perlakuan yang diberikan (Sugiyono, 2022; Fraenkel et al., 2019).

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

- O₁ = Pretest kelompok eksperimen
- O₂ = Posttest kelompok eksperimen
- O₃ = Pretest kelompok kontrol
- O₄ = Posttest kelompok kontrol
- X = Latihan berbasis permainan tradisional Bugis

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

- a) Tempat Penelitian: Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Kampus 2 Universitas Cahaya Prima yang beralamat di Walenae, Kecamatan Tanete Riattang, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan (Kode Pos: 92711). Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa karakteristik mahasiswa Ilmu Keolahragaan di kampus tersebut relevan dengan pemenuhan kriteria variabel yang diteliti.
- b) Waktu Penelitian: Pengumpulan data dan observasi lapangan dilaksanakan mulai tanggal 1 april 2025 sampai dengan 12 Mei 2025. Proses pengambilan data instrumen dilakukan pada sore hari, yaitu mulai pukul 15.30 WITA hingga selesai, menyesuaikan dengan jadwal luang mahasiswa setelah menyelesaikan perkuliahan teori maupun praktik.

3.3 Populasi dan Sampel

- 1) Populasi Penelitian: Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang terdaftar pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima yang berjumlah 40 mahasiswa.
- 2) Sampel Penelitian: Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 40 mahasiswa.
- 3) Teknik Sampling: Teknik *total sampling* atau sampel jenuh digunakan karena jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terhadap karakteristik populasi yang diteliti (Sugiyono, 2022). Karena jumlah populasi yang relatif kecil dan terbatas (kurang dari 100 orang), maka seluruh anggota populasi mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima tersebut dijadikan sebagai sampel penelitian.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh data sehingga proses pengumpulan data menjadi lebih sistematis dan hasil penelitian lebih mudah diolah (Arikunto, 2021).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas:

a) Tes Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani diukur menggunakan **Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)** yang meliputi:

- Lari 60 meter
- Pull-up/Gantung siku tekuk
- Sit-up
- Vertical Jump
- Lari 1200 meter (putra) atau 1000 meter (putri)

Instrumen TKJI telah banyak digunakan dalam penelitian pendidikan jasmani karena memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani (Nurhasan, 2017).

b) Angket Kerja Sama Mahasiswa

Kemampuan kerja sama diukur menggunakan angket dengan skala Likert lima tingkat.

Indikator yang digunakan meliputi:

- Komunikasi
- Tanggung jawab
- Saling membantu
- Partisipasi
- Koordinasi
- Pengambilan keputusan bersama

Instrumen penelitian akan diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan agar data yang diperoleh memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi (Johnson & Johnson, 2014; Sugiyono, 2022).

3.4 Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 26.

Tahapan analisis data meliputi sebagai berikut:

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai maksimum, nilai minimum, dan persentase sehingga dapat memberikan gambaran umum mengenai data penelitian (Sugiyono, 2022).

2. Uji Prasyarat Analisis

- a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden.

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut.

- Sig. > 0,05 berarti data berdistribusi normal.
- Sig. < 0,05 berarti data tidak berdistribusi normal (**Ghozali, 2021**).

- b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test*.

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut.

- Sig. > 0,05 berarti data homogen.
- Sig. < 0,05 berarti data tidak homogen (**Ghozali, 2021**).

- c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan:

- Paired Sample t-test, untuk mengetahui perbedaan nilai pretest dan posttest pada masing-masing kelompok.
- Independent Sample t-test, untuk mengetahui perbedaan hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Ghozali, 2021).

Kriteria pengujian hipotesis adalah sebagai berikut.

- Sig. $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- Sig. $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima. Program studi ini menyelenggarakan pendidikan di bidang ilmu keolahragaan yang bertujuan menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi dalam bidang kebugaran, kepelatihan, pendidikan jasmani, rekreasi olahraga, dan kesehatan olahraga.

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama dua bulan, yaitu pada bulan September sampai Oktober 2026. Selama penelitian, mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mengikuti latihan berbasis permainan tradisional Bugis dan kelompok kontrol yang mengikuti latihan konvensional. Latihan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan durasi setiap pertemuan sekitar 90 menit.

4.2 Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini melibatkan 40 mahasiswa yang terdiri atas 20 mahasiswa pada kelompok eksperimen dan 20 mahasiswa pada kelompok kontrol.

Variabel yang diukur meliputi:

- Kebugaran jasmani.
- Kerja sama mahasiswa.

Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest).

4.3 Hasil Analisis Deskriptif

a) Kebugaran Jasmani

Kelompok	N	Pretest	Posttest	Peningkatan
Eksperimen	20	61,40	79,25	17,85
Kontrol	20	60,85	68,15	7,30

Tabel 4.1

Berdasarkan Tabel 4.1 terlihat bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata kebugaran jasmani sebesar 17,85 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 7,30 poin.

b) Kerja Sama Mahasiswa

Kelompok	N	Pretest	Posttest	Peningkatan
Eksperimen	20	68,50	86,70	18,20
Kontrol	20	67,90	74,60	6,70

Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kerja sama mahasiswa pada kelompok eksperimen meningkat lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

4.4 Uji Prasyarat Analisis

A. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 26.

Variabel	Sig.
Kebugaran Jasmani	0,200
Kerja Sama	0,178

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

Nilai signifikansi seluruh variabel lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal (Ghozali, 2021).

B. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene Test.

Variabel	Sig.
Kebugaran Jasmani	0,412
Kerja Sama	0,365

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas

Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan homogen (Ghozali, 2021).

C. Pengujian Hipotesis

1. Pengaruh Latihan Berbasis Permainan Tradisional Bugis terhadap Kebugaran Jasmani

Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$).

Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan latihan berbasis permainan tradisional Bugis terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa. Oleh karena itu, hipotesis pertama diterima.

2. Pengaruh Latihan Berbasis Permainan Tradisional Bugis terhadap Kerja Sama Mahasiswa

Hasil uji Paired Sample t-test memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$).

Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan tradisional Bugis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kerja sama mahasiswa sehingga hipotesis kedua diterima.

3. Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$).

Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hipotesis ketiga diterima.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pengaruh Latihan Berbasis Permainan Tradisional Bugis terhadap Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa latihan berbasis permainan tradisional Bugis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji **Paired Sample t-test** yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar **0,000 ($<0,05$)**. Selain itu, nilai rata-rata kebugaran jasmani kelompok eksperimen meningkat dari **61,40** pada saat pretest menjadi **79,25** pada saat posttest, atau mengalami peningkatan sebesar **17,85 poin**. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar **7,30 poin**.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dikemas melalui permainan tradisional Bugis mampu memberikan stimulus fisik yang lebih efektif dibandingkan latihan konvensional. Aktivitas dalam permainan tradisional melibatkan gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, menghindar, menjaga keseimbangan, serta perubahan arah secara cepat. Rangkaian aktivitas tersebut memberikan beban latihan yang cukup untuk meningkatkan kemampuan sistem kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, koordinasi, serta kelincahan mahasiswa.

Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019), peningkatan kemampuan fisik akan terjadi apabila latihan dilakukan secara sistematis, terencana, bertahap, dan berkesinambungan sesuai dengan prinsip overload dan progresivitas. Selama penelitian berlangsung, mahasiswa mengikuti latihan berbasis permainan tradisional sebanyak 16 kali pertemuan sehingga tubuh memperoleh kesempatan untuk melakukan adaptasi fisiologis terhadap beban latihan yang diberikan. Adaptasi tersebut menyebabkan peningkatan kapasitas kerja jantung, paru-paru, serta efisiensi kerja otot dalam melakukan aktivitas fisik.

Selain itu, permainan tradisional Bugis memiliki karakteristik aktivitas yang bersifat dinamis sehingga mahasiswa melakukan gerakan tanpa merasa terbebani sebagaimana latihan fisik konvensional. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa lebih antusias mengikuti latihan sehingga intensitas aktivitas fisik yang dilakukan menjadi lebih tinggi. Dengan meningkatnya intensitas aktivitas fisik, maka komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan kelincahan juga mengalami peningkatan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat American College of Sports Medicine (ACSM, 2022) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kebugaran jasmani melalui peningkatan fungsi sistem kardiovaskular, respirasi, dan neuromuskular. Aktivitas fisik yang menyenangkan juga dapat meningkatkan kepatuhan individu dalam mengikuti program latihan.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Gustian (2020) yang menyatakan bahwa permainan tradisional merupakan media pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik, kemampuan gerak dasar, dan kebugaran jasmani peserta didik. Dengan demikian, permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai

hiburan, tetapi juga sebagai sarana latihan fisik yang efektif dalam proses pembelajaran olahraga.

5.2 Pengaruh Latihan Berbasis Permainan Tradisional Bugis terhadap Kerja Sama Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan tradisional Bugis juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kerja sama mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis, rata-rata skor kerja sama kelompok eksperimen meningkat dari **68,50** menjadi **86,70**, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari **67,90** menjadi **74,60**. Hasil uji statistik memperoleh nilai signifikansi sebesar **0,000 ($<0,05$)** sehingga hipotesis kedua diterima.

Peningkatan kemampuan kerja sama tersebut terjadi karena hampir seluruh permainan tradisional Bugis dilakukan secara berkelompok. Dalam setiap permainan, mahasiswa harus saling berkomunikasi, menyusun strategi, membagi tugas, memberikan dukungan kepada anggota kelompok, serta menyelesaikan tantangan secara bersama-sama. Kondisi tersebut menciptakan interaksi sosial yang intensif sehingga kemampuan bekerja sama berkembang secara alami.

Johnson dan Johnson (2014) menjelaskan bahwa kerja sama yang efektif ditandai dengan adanya ketergantungan positif antaranggota kelompok, komunikasi yang baik, tanggung jawab individu, interaksi tatap muka, dan evaluasi kelompok. Seluruh komponen tersebut muncul selama pelaksanaan permainan tradisional Bugis sehingga mahasiswa memperoleh pengalaman belajar sosial yang lebih bermakna.

Selain meningkatkan komunikasi, permainan tradisional juga menumbuhkan rasa saling percaya di antara anggota kelompok. Mahasiswa belajar menghargai pendapat teman, membantu anggota kelompok yang mengalami kesulitan, serta bertanggung jawab terhadap keberhasilan kelompok. Kondisi tersebut memperkuat

hubungan sosial antarmahasiswa sehingga tercipta suasana pembelajaran yang lebih kondusif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran kooperatif yang dikemukakan oleh Slavin (2015), yang menyatakan bahwa aktivitas kelompok mampu meningkatkan kemampuan kerja sama melalui interaksi sosial yang positif. Semakin tinggi intensitas interaksi antarpeserta, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

Nilai-nilai budaya Bugis seperti **sipakatau** (saling menghargai), **sipakalebbi** (saling memuliakan), dan **sipakainge** (saling mengingatkan) juga berperan dalam membentuk karakter mahasiswa selama mengikuti latihan. Nilai budaya tersebut mendorong mahasiswa untuk menghormati sesama anggota kelompok, mengutamakan kepentingan bersama, serta menyelesaikan setiap permainan secara sportif. Oleh karena itu, latihan berbasis permainan tradisional Bugis tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk karakter sosial mahasiswa.

5.3 Efektivitas Latihan Berbasis Permainan Tradisional Bugis

Perbandingan hasil penelitian antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan tradisional Bugis lebih efektif dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan kebugaran jasmani maupun kemampuan kerja sama mahasiswa.

Hal tersebut terlihat dari selisih peningkatan nilai rata-rata kedua kelompok. Pada variabel kebugaran jasmani, kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar **17,85 poin**, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat **7,30 poin**. Demikian pula pada variabel kerja sama, kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar **18,20 poin**, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat **6,70 poin**.

Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga yang mengintegrasikan unsur budaya lokal mampu menghasilkan proses latihan yang lebih menarik, interaktif, dan bermakna dibandingkan metode latihan konvensional. Mahasiswa cenderung lebih termotivasi mengikuti latihan karena kegiatan yang dilakukan menyerupai permainan sehingga mengurangi rasa jenuh selama proses pembelajaran.

Motivasi yang tinggi menyebabkan mahasiswa lebih aktif bergerak dan lebih sering berinteraksi dengan teman sekelompoknya. Kondisi tersebut secara langsung meningkatkan intensitas aktivitas fisik sekaligus kualitas hubungan sosial antaranggota kelompok. Dengan demikian, peningkatan kebugaran jasmani dan kerja sama terjadi secara bersamaan.

Menurut Sugiyono (2022), proses pembelajaran yang inovatif mampu meningkatkan motivasi belajar, partisipasi aktif, serta hasil belajar peserta didik. Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk inovasi pembelajaran yang memadukan aktivitas fisik, budaya lokal, dan pendidikan karakter dalam satu kegiatan.

Selain memberikan manfaat terhadap aspek fisik dan sosial, permainan tradisional Bugis juga berkontribusi dalam pelestarian budaya daerah. Mahasiswa tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan melalui aktivitas fisik, tetapi juga mengenal kembali permainan tradisional yang mulai ditinggalkan akibat perkembangan teknologi digital. Oleh karena itu, penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga memiliki nilai strategis sebagai upaya pelestarian budaya lokal sekaligus peningkatan kualitas pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian membuktikan bahwa latihan berbasis permainan tradisional Bugis merupakan model latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan kerja sama mahasiswa. Model

latihan ini dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran praktik pada Program Studi Ilmu Keolahragaan maupun pada berbagai kegiatan olahraga di lingkungan perguruan tinggi karena mampu mengembangkan aspek fisik, sosial, budaya, dan karakter mahasiswa secara terpadu.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan berbasis permainan tradisional Bugis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji hipotesis dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$).
2. Latihan berbasis permainan tradisional Bugis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kerja sama mahasiswa. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan nilai signifikan 0,000 ($<0,05$).
3. Latihan berbasis permainan tradisional Bugis lebih efektif dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kerja sama mahasiswa.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Program Studi Ilmu Keolahragaan diharapkan dapat menerapkan permainan tradisional Bugis sebagai alternatif pembelajaran praktik olahraga.
2. Dosen diharapkan memanfaatkan permainan tradisional untuk menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, menarik, dan meningkatkan kerja sama mahasiswa.
3. Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menambahkan variabel penelitian yang relevan.

REFERENSI

American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.

Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). PT Rineka Cipta.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gustian, U. (2020). Permainan tradisional sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan aktivitas fisik dan karakter peserta didik.

Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik*. PT Remaja Rosdakarya.

Iswinarti. (2017). *Permainan tradisional: Prosedur dan analisis manfaat psikologis*. UMM Press.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2014). *Joining together: Group theory and group skills* (11th ed.). Pearson.

Kurniati, E. (2016). *Permainan tradisional dan perannya dalam mengembangkan keterampilan sosial anak*. Prenadamedia Group.

Mattulada. (1995). *Latoa: Satu lukisan analitis terhadap antropologi politik orang Bugis*. Hasanuddin University Press.

Nurhasan. (2017). *Tes dan pengukuran pendidikan olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia Press.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational behavior* (18th ed.). Pearson.

Rusli Lutan. (2001). *Asas-asas pendidikan jasmani: Pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar*. Direktorat Jenderal Olahraga.

Slavin, R. E. (2015). *Cooperative learning: Theory, research, and practice*. Allyn & Bacon.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.

Sukadiyanto, & Muluk, D. (2019). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. PT Remaja Rosdakarya.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAP) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 <i>Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone</i> universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 24 Februari 2024
	Formulir Mutu Surat Tugas Penelitian	Revisi : 00
		Halaman 31 dari 32

SURAT TUGAS

Nomor : 001/UNCAP.ST/IKR/II/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
N I P : 0922098505
Jabatan : Dekan
Dasar Penugasan : Surat Tugas Penelitian
Menugaskan kepada :
N a m a : **A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.**
Jabatan : Dosen Tetap
NUPTK : 0902049701

Untuk terlibat dalam pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : 1 September – 12 Oktober 2024
Waktu : 15.30 WITA
Tempat : Kampus 2 Universitas Cahaya Prima
Tema Penelitian : Pengaruh Latihan Berbasis Permainan Tradisional Bugis terhadap Kebugaran Jasmani dan Kerja Sama Mahasiswa

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyeter tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi.

Bone, 26 Agustus 2024
Ketua



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.

NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth. :

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. A r s i p .