

Pengaruh Pembelajaran Olahraga Tradisional terhadap Peningkatan *Life Skill* Mahasiswa

Arif Hidayattulloh^{1*}, Goesti Sabda Laksana¹, Andi Kurniawan Pratama¹

¹Universitas Suryakencana

*Corresponding Author: hidayattulloharif4@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pembelajaran olahraga tradisional berdampak pada kemampuan hidup yang lebih baik yang dimiliki siswa. Kegiatan olahraga tradisional seperti hadang, tarik tambang, dan tarompah panjang tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga membantu Anda belajar keterampilan hidup seperti bekerja sama, berkomunikasi, mengambil keputusan, dan berkomunikasi dengan orang lain. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan satu grup *pre-test* dan *post-test*. Terdapat tiga puluh mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Suryakencana yang berpartisipasi dalam sampel, yang dilatih dengan metode olahraga konvensional. Angket *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) adalah alat yang digunakan. Nilai *post-test* lebih tinggi daripada nilai *pre-test*, menurut hasil analisis. Nilai signifikansi (*p*) sebesar $0,001 < 0,05$ dihasilkan dari uji sampel *t-pair*, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Olahraga tradisional dapat menjadi alternatif metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan hidup mahasiswa di perguruan tinggi, dengan nilai korelasi sebesar 0,592 pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang kuat antara pembelajaran olahraga tradisional dan peningkatan *life skill*.

Kata Kunci: Olahraga Tradisional; *Life Skill*; Pembelajaran; Mahasiswa

Received: 11 Jul 2025; Revised: 4 Agu 2025; Accepted: 4 Agu 2025; Available Online: 7 Agu 2025

1. PENDAHULUAN

Bonus demografi Indonesia memberikan peluang besar untuk kemajuan, terutama dengan sumber daya manusia yang unggul. Situasi ini menjadi peluang besar untuk mempercepat kemajuan nasional, terutama jika didukung oleh sumber daya manusia yang unggul. Namun, jika tidak diiringi dengan peningkatan keterampilan dan sifat generasi muda, potensi tersebut juga dapat menjadi bencana bagi populasi. Oleh karena itu, membangun sumber daya manusia yang fleksibel, produktif, dan berkarakter adalah kunci utama dalam menghadapi tantangan global dan dinamika sosial kontemporer (Falikhah 2017). Untuk maju menuju Revolusi Industri 5.0 dan Society 5.0, siswa harus memiliki lebih dari hanya kemampuan akademik. Mereka juga harus memiliki keterampilan hidup seperti komunikasi, kerja sama tim, kepemimpinan, pengambilan keputusan, dan mengelola emosi mereka (Indarta et al. 2022).

Keterampilan hidup adalah keterampilan yang memungkinkan seseorang bertindak positif dan adaptif dalam menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Retno Anisa Larasati 2025). Olahraga tradisional dapat membantu siswa belajar keterampilan hidup dalam pendidikan jasmani. Olahraga konvensional memiliki prinsip sosial, budaya, dan moral yang dapat membentuk karakter siswa. Permainan seperti hadang, tarik tambang, dan tarompah panjang dapat mengajarkan Anda berolahraga, empati, berkolaborasi, dan menjadi pemimpin.

Olahraga tradisional adalah komponen budaya lokal yang memiliki prinsip sosial dan moral. Jenis permainan seperti hadang, tarik tambang, tarompah panjang, dan lainnya telah terbukti dapat menanamkan nilai karakter pada siswa. Nilai-nilai ini termasuk sportivitas, tanggung jawab, kejujuran, empati, dan kepemimpinan. Dalam penelitian yang dilakukan di SD Inpres Bone, permainan tradisional Galang Hadang menunjukkan kepada siswa bagaimana berpartisipasi secara aktif dalam permainan dan belajar nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama tim, tanggung jawab, jujur, dan sportivitas. Hasil serupa ditemukan di Pekanbaru; permainan Statak berhasil menanamkan sifat atletik, komunikasi, keberanian, dan kreatifitas di antara siswa (Pratiwi et al. 2025).

Menurut penelitian (Helvana and Hidayat 2020) menyatakan bahwa permainan tradisional seperti congklak, gobag sodor, bentengan, dan cim-ciman efektif untuk mengajar karakter. Melalui bermain dan

berinteraksi dengan teman sebaya, Anda dapat belajar nilai-nilai seperti kejujuran, kerja keras, rasa hormat, keindahan sosial, dan musyawarah. Penelitian ini mendefinisikan pembelajaran olahraga tradisional sebagai metode pengajaran yang menggunakan permainan rakyat yang didasarkan pada nilai lokal untuk meningkatkan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Namun kemampuan hidup terdiri dari dua dimensi utama: kemampuan halus (komunikasi, kerja sama, kepemimpinan, menyelesaikan masalah) dan kemampuan keras (motorik, pengendalian emosi, strategi permainan) (Syahputra 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa memasukkan permainan tradisional ke dalam kurikulum meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa (Afryapollo 2024).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menemukan dan menganalisis manfaat pembelajaran olahraga tradisional sebagai pendekatan pendidikan kontekstual untuk meningkatkan kemampuan hidup siswa. Penelitian ini terutama berfokus pada *soft skills* dan *hard skills*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode eksperimen semu, atau quasi-experiment, digunakan, dan rancangan satu grup *pre-test-post-test* digunakan. Metode ini dipilih untuk mengukur seberapa efektif pembelajaran olahraga tradisional terhadap peningkatan kemampuan hidup siswa (Bima Setia Indrajati 2018). Ini dilakukan dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Kemudian penelitian ini melibatkan 30 Mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Suryakencana, yang dipilih secara purposive berdasarkan tingkat keterlibatan mereka dalam olahraga tradisional. Setiap topik diikuti oleh kegiatan yang berlangsung selama beberapa sesi yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan hidup melalui permainan tradisional seperti hadang, tarik tambang, dan tarompah Panjang. Instrumen kuesioner *Life Skills Scale for Sport* (LSSS), yang telah diubah untuk digunakan dalam pembelajaran, mengukur berbagai aspek life skill, seperti komunikasi, kerja sama, kepemimpinan, pengambilan keputusan, dan pengendalian emosi. Sebelum digunakan, alat ini diuji untuk keamanan dan validitas (Juhrocin 2024).

Untuk mencari hubungan antara intervensi dan perubahan kemampuan hidup, uji paired sample t-test digunakan untuk menganalisis data. Selain itu, untuk menemukan perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, digunakan korelasi Pearson. Semua analisis dilakukan menggunakan program SPSS dengan batas signifikansi $\alpha = 0,05$ (Yuliawati 2022).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pembelajaran olahraga tradisional berdampak pada kemampuan hidup yang lebih baik yang dimiliki siswa. Di antara 30 Mahasiswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran, hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-rata Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Kelompok	Rata-rata <i>Pre-test</i>	Rata-rata <i>Post-test</i>	Selisih
Mahasiswa terdiri 30 orang	170,53	193,77	+23,23

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa, pembelajaran olahraga tradisional meningkatkan kemampuan hidup siswa. Ini terbukti dengan peningkatan rata-rata skor dari 170,53 pada *pre-test* menjadi 193,77 pada *post-test*. Selisih +23,23 poin menunjukkan perubahan yang signifikan secara praktis. Ini menunjukkan bahwa metode berbasis permainan efektif dalam membangun keterampilan sosial dan emosional.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Statistik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jumlah Responden (N)	30	30
Rata-rata (Mean)	63,60	85,43
Simpangan Baku	4,15	5,04
Nilai Statistik K-S	0,155	0,132
Signifikansi (Asymp. Sig.)	0,422	0,622
Keterangan	Normal	Normal

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa, data menunjukkan distribusi normal, dengan nilai signifikansi *pre-test* 0,422 dan *post-test* 0,622 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, uji parametrik seperti paired sample t-test dapat digunakan secara sah untuk menganalisis data ini.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (*Paired Samples Statistics*)

Pasangan	Mean	N	Simpangan Baku	Std. Error Mean
<i>Pre-test</i>	63,60	30	4,58	0,84
<i>Post-test</i>	85,43	30	5,12	0,94

Berdasarkan skor *pre-test* dan skor *post-test* selisih rata-rata 21,83 poin, seperti yang ditunjukkan dalam tabel di atas. Nilai-nilai responden tidak terlalu jauh dari rata-rata, seperti yang ditunjukkan oleh simpangan baku yang kecil. Ini menunjukkan bahwa efek perlakuan sama di seluruh kelompok siswa. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan, menurut nilai signifikansi $p = 0,000$ dari uji sampel t berpasangan. Dengan kata lain, pembelajaran olahraga tradisional benar-benar mempengaruhi kemampuan hidup siswa.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Pre-test* dan *Post-test*

Pasangan Uji	N	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)
<i>Pre-test & Post-test</i>	30	0,592	0,001

Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan korelasi yang kuat dan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*; nilai korelasi $r = 0,592$ dan nilai signifikansi $p = 0,001$, yang menunjukkan bahwa korelasi ini signifikan secara statistik karena $p < 0,05$. Artinya, semakin baik keterampilan hidup siswa pada saat *pre-test*, semakin besar kemungkinan mereka akan mendapatkan skor yang lebih baik setelah perlakuan melalui pembelajaran olahraga konvensional. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran ini meningkatkan skor rata-rata dan mempertahankan hubungan yang konsisten antar individu terhadap hasil belajar.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample t-test (*Pre-test-Post-test*)

Pasangan	Mean Selisih	Std. Dev	Std. Error	Interval Kepercayaan 95%	t Hitung	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test - Post-test</i>	-23,20	3,68	0,67	-24,52 s.d. -21,88	-20,47	29	0,001

Hasil uji sampel ganda t menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih tinggi secara signifikan dari skor *pre-test*, dengan perbedaan -23,20 poin. Nilai t hitung sebesar -20,47 dan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik. Interval kepercayaan 95% (-24,52 hingga -21,88) tidak mencakup angka nol. Ini menunjukkan bahwa perlakuan (pembelajaran olahraga tradisional) benar-benar mempengaruhi kemampuan hidup siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga tradisional meningkatkan skor life skill siswa. Skor rata-rata meningkat sebesar 23,23 poin, dan uji t menunjukkan nilai signifikansi 0,001, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan nyata antara *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, ada korelasi positif yang cukup kuat sebesar 0,592 antara perlakuan dan hasil. Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti hadang, tarik tambang, dan tarompah panjang, yang merupakan aktivitas fisik yang menyenangkan dan kolaboratif, secara langsung dapat mengajarkan keterampilan seperti komunikasi, kerja sama, kepemimpinan, dan pengendalian emosi. Hal ini sejalan dengan pendekatan belajar melalui pengalaman, di mana siswa memperoleh pengetahuan melalui pengalaman hidup mereka sendiri.

Hasil ini mendukung penelitian (Juhrocin 2024), yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis olahraga efektif dalam meningkatkan keterampilan hidup dan memperkuat nilai-nilai budaya dan karakter lokal di sekolah tinggi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan diskusi, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran olahraga tradisional

memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan hidup siswa. Ada perbedaan nyata antara perlakuan sebelum dan sesudah, menurut hasil uji t, dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Pembelajaran berbasis permainan tradisional telah ditunjukkan untuk meningkatkan keterampilan hidup seperti komunikasi, kerja sama, kepemimpinan, dan pengendalian emosi. Hasilnya menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga dapat mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal. Ini dapat menjadi strategi pembentukan karakter yang kontekstual dan relevan bagi pendidikan tinggi di era modern.

Daftar Pustaka

- Afryapollo, M. 2024. "Mengoptimalkan Bonus Demografi: Peluang Dan Tantangan Bagi Tenaga Kerja Indonesia." *Jurnal Manajemen Riset Bisnis Indonesia* 13(2):35-43.
- Bima Setia Indrajati, Gatot Darmawan. 2018. "PENERAPAN PENDEKATAN TAKTIS UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SHOOTING DALAM SEPAK BOLA Bima Setia Indrajati *, Gatot Darmawan." *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 1-4.
- Falikhah, Nur. 2017. "Bonus Demografi Peluang Dan Tantangan Bagi Indonesia." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 16(32):123-28. doi: 10.18592/alhadharah.v16i32.1992.
- Helvana, Nova, and Syarip Hidayat. 2020. "Permainan Tradisional Untuk Menumbuhkan Karakter Anak." *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 7(2):253-60. doi: 10.17509/pedadidaktika.v7i2.25623.
- Indarta, Yose, Nizwardi Jalinus, Waskito Waskito, Agariadne Dwinggo Samala, Afif Rahman Riyanda, and Novi Hendri Adi. 2022. "Relevansi Kurikulum Merdeka Belajar Dengan Model Pembelajaran Abad 21 Dalam Perkembangan Era Society 5.0." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4(2):3011-24. doi: 10.31004/edukatif.v4i2.2589.
- Juhrodim. 2024. "Pembelajaran Olahraga Tradisional Berbasis *Life Skills* Dalam Rangka Positive Youth Development (PYD)." *Jurnal of S.P.O.R.T* 8(1):420-35.
- Pratiwi, Ii Tiara, Zetra Hainul Putra, Agus Prima Aspa, and Siti Maesaroh. 2025. "Permainan Olahraga Tradisional Statak Sebagai Katalis Pembentukan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Peserta Didik Di SDN 192 Pekanbaru." *Journal of Citizen Research and Development* 2(1):754-59. doi: 10.57235/jcrd.v2i1.5042.
- Retno Anisa Larasati. 2025. "*Life Skills* Sebagai Bekal Masa Depan." *Jurnal Penelitian Multidisipilin* 19(1):1-22.
- Syahputra, M. Afrillyan Dwi. 2022. "Pentingnya Pendekatan Interpersonal Skills Untuk Mengembangkan Hard Skill & Soft Skill Pada Mahasiswa." *JEJAK: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah* 1(2):82-90. doi: 10.22437/jejak.v1i2.16320.
- Yuliawati. 2022. "PENGEMBANGAN *LIFE SKILLS* MELALUI OLAHRAGA TAEKWONDO." *UPI* 19(1):1-22.