



## Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa

Fathul Amira<sup>1\*</sup>, Moh.Irawan Zain<sup>1</sup>, Prayogi Dwina Angga<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/jcar.v5iSpecialIssue.3896>

Received: 20 Februari 2023

Revised: 12 Mei 2023

Accepted: 20 Mei 2023

**Abstract:** This research aims to determine the effect of traditional games on increasing the physical fitness of class IV students at SDN 4 Mataram for the 2022/2023 academic year, Pagesangan sub-district, Mataram sub-district, West Nusa Tenggara (NTB). This research uses Quasi Experiment. The research subjects of this study were fourth grade students at State Elementary School 4 Mataram, with a total of 38 students consisting of 18 female students and 20 male students. Data collection used a test, with an instrument in the form of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 10-12 years. Analysis technique and use of t-test analysis, through the normality test requirements test, homogeneity test and hypothesis testing. The results of the study in testing the hypothesis using the t-test obtained a significant value of  $0.076 < 0.05$  indicating that there was a significant difference between the initial variables and the final variables (pre-test and post-test results). assigned to each variable. This it can be concluded that there is an increase in students' physical fitness through traditional games for class IV students at State Elementary School 4 Mataram for the 2022/2023 Academic Year.

**Keywords:** Physical Fitness, Traditional Games, State Elementary School 4 Mataram.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 4 Mataram Tahun Ajaran 2022/2023, kelurahan Pagesangan, kecamatan Mataram, Nusa Tenggara Barat (NTB). Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen. Subjek penelitian dari penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN 4 Mataram, dengan jumlah siswa 38 siswa yang terdiri 18 siswa putri dan 20 siswa putra. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun. Teknik analisis dan menggunakan analisis uji-t, melalui uji persyaratan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil penelitian dalam pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan nilai signifikan  $0,076 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir (nilai hasil *pre-test* dan hasil *post-test*) ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui permainan tradisional siswa kelas IV SDN 4 Mataram Tahun Ajaran 2022/2023.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional, Sekolah Dasar Negeri 4 Mataram.

### Pendahuluan

Permainan merupakan jenis aktivitas yang dapat menunjang tercapainya perkembangan anak secara utuh, baik pada aspek sosial, fisik, moral dan

emosional, serta intelektual anak (Damayanti, et al., 2019). Terdapat jenis permainan yang digemari oleh anak-anak sekolah dasar yaitu Permainan Selodor dan Benteng, karena permainan tersebut merupakan salah satu permainan tradisional dan saat ini masih gemar

Email: [fathulamira07@gmail.com](mailto:fathulamira07@gmail.com)

dimainkan khususnya pada anak-anak sekolah dasar (Fernando, 2020). Bahkan permainan ini dapat dilakukan ketika jam istirahat.

Pada permainan Selodor dan benteng-bentengan memerlukan ketangkasan, kekuatan berlari, kelincahan, serta strategi dalam bermain (Mahadiun, 2023). Permainan tradisional ini pada dasarnya adalah hasil dari budaya bangsa yang diwariskan dari generasi ke generasi serta perlu dilestarikan keberadaannya, sehingga anak-anak yang kedepannya akan menjadi generasi penerus bangsa berkewajiban menjaga keberadaannya (Jaelani, et al., 2023).

Permainan tradisional merupakan salah satu sarana bermain bagi anak. Tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, kebugaran dan tumbuh kembang anak (Anggita, 2018). Menurut Maryati & Nurlaela (2021) terdapat juga nilai-nilai positif yang terkandung dalam permainan tradisional misalnya kejujuran, kerjasama, sportif, tolong menolong, tanggung jawab, disiplin dan masih banyak lagi dimana hal-hal tersebut dapat membangun karakter anak dan dapat mengembangkan kemampuan dasar yang dimiliki anak.

Dari hasil observasi awal yang telah dilakukan di SDN 4 Mataram Tahun Ajaran 2022/2023, terlihat bahwa dalam penerapan proses belajarnya guru olahraga di SDN 4 Mataram Tahun Ajaran 2022/2023, jarang menggunakan permainan tradisional untuk dijadikan sebuah kegiatan pembelajaran dalam melatih kebugaran jasmani siswanya. Penerapan yang sering digunakan guru olahraga di SDN 4 Mataram Tahun Ajaran 2022/2023, dalam melatih kebugaran jasmani siswanya yaitu yang biasa diterapi secara umum seperti lari, senam dll. Sehingga pembelajaran jasmani terkesan monoton dan membuat siswa akan tidak semangat untuk melakukan olahraga.

Kurang semangatnya siswa dalam melaksanakan pembelajaran dapat membuat tingkat kebugaran jasmani siswa dapat menurun, sehingga perlu diterapkannya permainan tradisional ini yang dimana dapat membuat siswa semangat, aktif dan senang dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran olahraga. Dengan diterapinya permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, siswa bukan hanya diajak bermain saja melainkan dalam permainan tradisional terdapat beberapa tehnik yang dapat melatih kebugaran jasmani siswa salah satunya lari. Penggunaan permainan tradisional diterapkan agar menambah variasi dalam latihan agar siswa tidak merasa bosan, sehingga siswa tetap merasa senang dalam melaksanakan pembelajaran dan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat semakin meningkat.

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan

kegiatan atau pekerjaan sehari-hari (Darmawan, 2017). Kebugaran jasmani sendiri adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan maupun bergerak (Wantona, et al., 2016). Selain itu kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kinerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik (Wantona, et al., 2016).

Menurut Siregar, et al (2020), para ahli selalu sepakat memberikan batasan kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energy yang cukup besar, guna memenuhi berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak, komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*held related fitness*) yaitu: a) daya tahan jantung paru b) daya tahan otot, c) kelenturan, d) komposisi tubuh.

Pendidikan kebugaran jasmani atau pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian dari revolusi Indonesia. Sejak kemerdekaan Negara Indonesia, dunia olahraga di tanah air sudah menampakkan perkembangan yang makin mantap (Sobarna, et al., 2021). Seiring dengan perkembangan tersebut, olahraga telah menjadi suatu kebutuhan bagi setiap individu. Pelaksanaan olahraga merupakan upaya untuk pembinaan mutu sumber daya manusia untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan juga untuk meningkatkan prestasi (Prasetyo, et al., 2018). Mengenai olahraga yang dilakukan seperti dasar-dasar olahraga antara lain: melakukan gerakan dasar lari untuk membentuk kecepatan lari saat bermain sepak bola, dan sering juga melakukan permainan tradisional tetapi hanya sekedar untuk kebugaran jasmani dan mengisi waktu jam olahraga (Prasetya & Komaini, 2019). Permainan tradisional yang dilakukan seperti bentengan dan kasti.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang siswa, sehingga perlu dikontrol keadaanya, dijaga dan ditingkatkan kebugaran jasmani siswa apabila tingkat kebugaran jasmani siswa masih rendah (Setyaningsih & Yuliandi, 2018). Dalam hal ini, tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 4 Mataram Tahun Ajaran 2022/2023, masih dirasa rendah dalam kebugaran jasmaninya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 4 Mataram Tahun Ajaran 2022/2023, kelurahan Pagesangan, kecamatan Mataram, Nusa Tenggara Barat (NTB).

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian Quasi Eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Metode penelitian eksperimen dapat di artikan sebagai “metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan”. Dalam hal ini yang akan diteliti adalah pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas V di SDN 4 Mataram Tahun Ajaran 2022/2023.

Tehnik pengumpulan data adalah sebuah cara untuk mendapatkan data-data di lapangan agar hasil penelitian dapat bermanfaat dan menjadi teori yang baru atau penemuan baru. Tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survai, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan TKJI (tes kebugaran jasmani Indonesia) untuk anak umur 10-12 tahun. Tes kebugaran jasmani indonesai ini merupakan satu rangkaian tes dan harus di laksanakan dalam satu waktu. Teknik analisis dan menggunakan analisis uji-t, melalui uji persyaratan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 4 MATARAM tahun ajaran 2022/2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah menerima pembelajaran melalui permainan tradisional.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel, halini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *pos-test*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terhadap peningkatan yang signifikan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 4 MATARAM setelah diberikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Pada saat *pre-test* besarnya rata-rata adalah sebesar 13,97 dan nilai rata-rata untuk data *pos-test* asalah sebesar 16,05. Hal ini menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Dalam penelitian ini, menggunakan pembelajaran melalui permainan tradisional hususnya permainan tradisional yaitu gobak sodor dan benteng. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa pembelajaran melalui permainan tradisional dipilih peneliti sebagai upaya

peningkatan kebugaran jasmani karena di sesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang gemar bermain. Dengan pembelajaran model bermain atau permainan tradisional dapat merangsang siswa untuk bergerak katif sanpa menyadari bahwa dirinya telah melakukan aktivitas jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pembelajaran dengan permainan tradisional tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat secara signifikan yang sapat terlihat dari hasil t-test menunjukkan nilai yang signifikan  $0,076 > 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir (nilai hasil *pre-test* dan hasil *pos-test*) ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variable.

Penerapan yang sering digunakan guru olahraga di SDN 4 Mataram tahun ajaran 2022/2023 dalam melatih kebugaran jasmani siswanya yaitu yang bisa diterapi secara umum seperti lari, senal dan lain-lain. Sehingga pembelajaran jasmani terkesan monoton dan membuat siswa akan tidak semangat untuk melakukan olahraga. Kurang semangatnya siswa dalam melaksanakan pembelajaran dapat membuat tingkat kebugaran jasmani siswa dapat menurun, sehingga perlu diterapkannya permainan tradisional ini yang dimana dapat membuat siswa semangat, aktif dan senang dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran olahraga.

Penelitian ini memberikan gambaran bagaimana pelaksanaan pembelajaran olahraga dengan menggunakan permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Diharapkan setelah penggunaan permainan tradisional dapat berpengaruh terhadap kesehatan siswa. Menurut Admaja dan Falaahudin (2019) ada kumpulan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang fit akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa mengalami kelelahan mengatasi kekurangan yang tidak terduga.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SDN 4 Mataram Tahun ajaran 2022/2023, proses pembelajaran setiap pertemuan berjalan dengan sangat baik. Keberhasilan penelitian ini tidak lepas dari peran aktif peserta didik dalam mengikuti seluruh rangkaian proses pembelajaran yang telah diterapkan oleh peneliti, sehingga hasil dari kebugaran jasmani siswa terlihat mningkat secara signifikan dimana dapat dilihat dari hasil nilai rata-rata peserta didik.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian experiment ini dengan menerapkan permaian teradisional terhadap peningkatan kebuhanan jasmani pada siswa kelas VI

SDN 4 Mataram Tahun Ajaran 2022/2023, bahwa adanya pengaruh penggunaan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Analisis uji-t yang dilakukan menggunakan uji t-test. Nilai yang diperoleh dari hasil t-hitung di dibandingkan dibandingkan dengan nilai t-tabel dengan taraf signifikansi 5% dengan ketentuan sebagai berikut: tingkat t-hitung lebih besar dari t-tabel  $H_0$  ditolak  $H_a$  di terima hasil diperoleh t-test nilai yaitu  $0,000 < 0,05$  maka penggunaan permainan tradisional dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

#### Daftar Pustaka

- Admaja, A. T., & Falaahudin, A. (2019). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA UKM TAEKWONDO PUTRA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(1), 49-55.
- Anggita, G. M. (2018). Eksistensi permainan tradisional sebagai warisan budaya bangsa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 3(2), 55-59.
- Damayanti, E., Nurhasanah, N., Nurafia, N., & Kamal, E. E. (2019). Deteksi Dini Pencapaian Perkembangan Anak Usia 2-3 Tahun Berdasarkan Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. *NANAEKE: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 10-24.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Fernando, F. (2020). Konsep Bimbingan Konseling Anak Usia Dini Serta Alternatif Mediana Melalui Permainan Tradisional. *JECED: Journal of Early Childhood Education and Development*, 2(1), 27-39.
- Jaelani, A. K., Suarta, I. N., & Astini, B. N. (2023). Identifikasi Pemanfaatan Alat Permainan Edukatif (APE) dalam Mengembangkan Bahasa Anak. *Journal of Classroom Action Research*, 5(1), 33-40.
- Mahadiun, L. (2023). "Pengembangan Model Permainan Tradisional Main Selodor untuk Pembelajaran Penjasorkes Kelas VIII SMPN 8 Pujut Tahun Pelajaran 2019/2020. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(1).
- Maryati, S., & Nurlaela, W. (2021). Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(02), 49-61.
- Prasetya, S. A., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 166/Iii Cutmutia Kerinci. *Jurnal Stamina*, 2(10), 65-78.
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 32-41.
- Setyaningsih, P., & Yuliandi, R. (2018, November). Studi Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa Sekolah Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Kegiatan Sanggar Tari Di Daerah Banyuwangi. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 1, No. 1).
- Siregar, R. T., Sahir, S. H., Sisca, S., Candra, V., Wijaya, A., Masrul, M., ... & Purba, S. (2020). *Manajemen Sumber Daya Manusia Dalam Organisasi*. Yayasan Kita Menulis.
- Sobarna, A., Hamidi, A., & Rizal, R. M. (2021). *SOSIOLOGI OLAHRAGA: Teori, Konsep dan Aplikasi Praktis*. Desanta Publisher.
- Wantona, D., Ifwandi, I., & Amir, N. (2016). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Petani Kopi di Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2015. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(4).