

Muhammad Jauharul
Amin_PENGARUH PERMAINAN
TRADISONAL TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA SD MOJOROTO 2 KOTA
KEDIRI TAHUN PELAJARAN
2024/2025
by malcom morris

Submission date: 13-Jan-2025 03:21AM (UTC+1000)

Submission ID: 2562765628

File name: EBUGARAN_JASMANI_PADA_SISWA_SD_MOJOROTO_2_KOTA_KEDIRI_TAHUN.pdf (1.24M)

Word count: 15004

Character count: 94267

60

BAB I**PENDAHULUAN****A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, emosional, dan sosial siswa melalui aktivitas fisik yang terencana secara sistematis dan metodik (Depdiknas, 2003:1). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik, tetapi juga mencakup aspek afektif, kognitif, dan psikomotor siswa. Mata pelajaran ini mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan melibatkan kegiatan fisik seperti atletik, senam, renang, permainan olahraga, serta aktivitas pengembangan seperti outbound (Sukadiyanto, 2011). Dengan pendekatan holistik, PJOK dirancang untuk menciptakan keseimbangan antara penguasaan teori dan pelaksanaan praktik yang relevan dengan kehidupan siswa.

Dalam pembelajaran PJOK, aktivitas fisik yang dilakukan siswa umumnya bersifat menyenangkan dan dilakukan di luar ruangan (outdoor). Salah satu aktivitas fisik yang digemari siswa adalah permainan kelompok yang melibatkan kerja sama, seperti permainan tradisional engklek (Didik et al., 2023). Permainan ini tidak hanya menghibur tetapi juga memiliki manfaat fisik dan sosial yang signifikan, seperti meningkatkan kebugaran jasmani, melatih keseimbangan, serta mempererat interaksi sosial di antara siswa. Permainan tradisional seperti engklek efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa karena mudah dilakukan tanpa memerlukan peralatan mahal (I. N. A. N. Adi et

al., 2022). Dengan mempertahankan permainan tradisional sebagai bagian dari pembelajaran, guru dapat mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal yang mendukung pendidikan karakter.

105

Permainan engklek merupakan salah satu permainan tradisional yang melibatkan gerakan melompat dengan satu kaki sambil menjaga keseimbangan dan fokus untuk menyelesaikan lintasan yang telah ditentukan. Selain melatih kelincahan dan keseimbangan, permainan ini juga membantu meningkatkan kekuatan otot kaki serta melibatkan aspek strategi dalam menentukan langkah yang tepat (Raihana & Sari, 2021). Aktivitas fisik yang dilakukan selama bermain engklek berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan. Selain itu, permainan ini juga melibatkan elemen sosial, seperti kerja sama dalam menyelesaikan jalur permainan, yang dapat mengembangkan keterampilan interpersonal siswa.

Permainan tradisional, termasuk engklek, saat ini mulai tersisih oleh permainan modern yang lebih populer, seperti sepak bola dan bola voli, yang dianggap lebih menjanjikan dalam hal peluang karier profesional. Permainan modern lebih sering dimainkan oleh siswa karena adanya eksposur media yang menampilkan atlet profesional sebagai panutan (Rahmawati, 2020). Namun, permainan tradisional tetap memiliki nilai yang tidak kalah penting dalam pembelajaran PJOK. Permainan seperti engklek tidak hanya menyenangkan tetapi juga mendukung pembelajaran berbasis budaya, yang penting untuk menjaga identitas lokal dan membentuk karakter siswa (Lestari, T., 2020). Guru perlu berperan aktif dalam memperkenalkan kembali permainan tradisional

kepada siswa sebagai bagian dari pembelajaran yang menyenangkan dan bermanfaat.

Guru PJOK memiliki tanggung jawab untuk membedakan antara mengajar pendidikan jasmani untuk kebugaran jasmani dan melatih olahraga untuk prestasi. Dalam pembelajaran PJOK, guru harus memilih metode yang sesuai dengan karakteristik siswa, seperti pendekatan berbasis permainan, untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan (Siedentop, 1998). Permainan tradisional seperti engklek dapat menjadi alternatif pembelajaran yang efektif, karena siswa tidak hanya terlibat secara fisik tetapi juga terlatih dalam berpikir strategis dan bekerja sama dalam kelompok. Dengan demikian, melalui permainan tradisional, guru dapat membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mengembangkan keterampilan sosial.

Permainan engklek memiliki aturan yang sederhana, sehingga mudah dimainkan oleh siswa di berbagai kondisi. Dengan menggambar kotak-kotak di halaman sekolah menggunakan kapur, permainan ini tidak memerlukan peralatan mahal dan dapat dilakukan kapan saja. ¹⁰⁹ Permainan ini tidak hanya memberikan kesenangan tetapi juga manfaat fisik dan mental yang signifikan. Permainan yang melibatkan aktivitas melompat secara berulang, seperti engklek, dapat meningkatkan kekuatan otot kaki, keseimbangan, dan ketahanan kardiorespirasi siswa (I. N. A. N. Adi et al., 2022). Guru berharap siswa dapat melanjutkan permainan ini di luar jam pelajaran, sehingga kebugaran jasmani siswa tetap terjaga. Selain itu, permainan ini juga melatih siswa untuk berpikir cepat, menjaga konsentrasi, dan mengatur strategi untuk menyelesaikan lintasan permainan.

Berdasarkan pengalaman di lapangan, banyak siswa yang mudah merasa lelah saat mengikuti pembelajaran PJOK atau aktivitas fisik lainnya, seperti upacara bendera. ⁷³ Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Menurut (B. S. Adi, 2019), kebugaran jasmani yang rendah dapat memengaruhi performa akademik siswa karena mereka mudah kehilangan konsentrasi selama pembelajaran. Permainan tradisional seperti engklek dapat menjadi solusi ¹¹⁰ untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas yang menyenangkan dan tidak membosankan. Dengan melakukan permainan ini secara rutin, tingkat kebugaran jasmani siswa diharapkan dapat meningkat, sehingga mereka lebih fokus dan produktif dalam kegiatan belajar.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa SD sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, dan kesehatan secara keseluruhan. Permainan tradisional, seperti engklek, menawarkan alternatif menarik yang melibatkan aktivitas fisik sambil tetap mempertahankan unsur kearifan lokal. Di tengah maraknya gaya hidup sedentari akibat penggunaan teknologi, ²⁵ permainan tradisional dapat menjadi solusi untuk meningkatkan aktivitas fisik anak secara menyenangkan dan edukatif. Selain itu, permainan ini juga membantu membangun interaksi sosial, kerja sama, dan keterampilan motorik yang penting dalam masa perkembangan anak. Oleh karena itu, mengintegrasikan permainan tradisional dalam kegiatan pembelajaran jasmani dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kebugaran siswa sekaligus melestarikan budaya.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam pembelajaran PJOK. Guru harus berupaya untuk memantau dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui metode pembelajaran yang kreatif, seperti permainan tradisional engklek. Berdasarkan pengalaman siswa Mojoroto 2 Kota Kediri, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V masih tergolong rendah. Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh permainan engklek terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa dirasa penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pembelajaran PJOK, sekaligus membantu melestarikan permainan tradisional yang sarat nilai budaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka sapat dirumuskan rumusan penelitian dalam ini, yaitu “Adakah pengaruh permainan engklek terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Mojoroto 2 Kota Kediri ?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian telah diuraikan diatas, maka dapat ditentukan tujuan penelitian ini, yaitu “untuk mengetahui pengaruh permainan engklek terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Mojoroto 2 Kota Kediri ?”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah terkait kebugaran jasmani siswa Mojoroto 2 Kota Kediri, sehingga dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan pendidikan khusus.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Guru: Memberikan pengetahuan tentang kebugaran jasmani siswanya.
- b) Bagi Sekolah: Menjadi dasar untuk memperhatikan aktivitas tambahan untuk mendukung kebugaran jasmani siswa Mojoroto 2 Kota Kediri.
- c) Bagi Siswa: Meningkatkan perhatian siswa tentang kebugaran jasmani yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebugaran Jasmani

1. Definisi Kebugaran Jasmani

Menurut (Grahadi, 2010:29),⁵ kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih memiliki tenaga cadangan untuk melanjutkan aktivitas lain. Pendapat ini menekankan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik tetapi juga dengan efisiensi energi dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Faktor utama yang memengaruhi kebugaran jasmani meliputi latihan yang teratur dan pola istirahat yang cukup.²⁶

Kebugaran jasmani menurut (Ngadenan, 2012:315) juga memberikan definisi kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti, serta memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau menghadapi kebutuhan mendadak. Kebugaran jasmani, dalam pandangan ini, merupakan integrasi dari efisiensi fisik, kapasitas energi, dan kesiapan menghadapi tantangan tak terduga.⁴⁶

Pendapat (Lutan, 2001) menambahkan bahwa kebugaran jasmani mencakup kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas seseorang. Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kemampuan tubuh untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif, tanpa menimbulkan kelelahan yang

signifikan. Selain itu, ³⁶ kebugaran jasmani juga berperan penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan, sehingga mengurangi risiko berbagai penyakit.

¹³⁰ Kebugaran fisik atau *physical fitness* adalah kemampuan seseorang ¹⁶ untuk bekerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu senggang (Djoko, 2004). Kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap tuntutan fisik tanpa kelelahan yang berarti (Nurhasan, 2005). Artinya, seseorang yang bugar secara jasmani mampu menyelesaikan aktivitas harian dan tetap memiliki semangat untuk melanjutkan aktivitas lain.

⁶ Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama secara efisien (Suharjana, 2008).

⁹ Kebugaran jasmani sebagai kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berarti (Yuliani, L., Wijayanti, A., & Setiawan, 2021). Hal ini mencerminkan bahwa kebugaran jasmani berhubungan erat dengan ketahanan tubuh terhadap kelelahan dan efisiensi dalam melaksanakan tugas harian.

¹⁶ Dari berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sehingga tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani juga merupakan dasar penting bagi produktivitas dan kualitas hidup seseorang.

3

2. Aspek-Aspek Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat dijabarkan menjadi lima aspek utama yang mengarah pada kebugaran menyeluruh (Widiastuti, R., 2019). Aspek-aspek tersebut meliputi:

- 1) Kebugaran Statis: Kebugaran statis adalah kondisi ⁶⁴ di mana seseorang bebas dari penyakit dan cacat, atau dikenal sebagai kondisi sehat. Kebugaran statis mencerminkan keadaan fisik dasar yang diperlukan untuk menjalani kehidupan sehari-hari tanpa hambatan.
- 2) Kebugaran Dinamis: ¹¹ Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien tanpa membutuhkan keterampilan khusus. Aspek ini menunjukkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan aktivitas fisik ringan hingga sedang.
- 3) Kebugaran Motoris: ¹¹⁶ Kebugaran motoris mencakup kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan yang membutuhkan keterampilan khusus. Aspek ini relevan dalam kegiatan yang memerlukan koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan.
- 4) Kebugaran Mental: Kebugaran mental adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan optimisme dan ketahanan. Aspek ini mencerminkan hubungan antara kesehatan fisik dan mental, yang saling memengaruhi.
- 5) Kebugaran Sosial: Kebugaran sosial mencakup kemampuan seseorang untuk hidup ¹¹³ mandiri tanpa bergantung pada belas kasihan orang lain. Aspek ini menunjukkan pentingnya interaksi sosial dan kemandirian dalam menjaga keseimbangan hidup.

Setiap aspek kebugaran jasmani saling berkaitan dan mendukung satu sama lain. Kombinasi dari kelima aspek ini menciptakan kondisi kebugaran menyeluruh yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif.

3. Manfaat Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran jasmani yang teratur memberikan berbagai manfaat bagi tubuh. Menurut (Ngadenan, 2012:12), manfaat-manfaat tersebut meliputi:

- 1) Meningkatkan Efisiensi Kerja Jantung: Latihan fisik yang teratur membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan jantung, sehingga jantung dapat memompa darah lebih efisien.
- 2) Meningkatkan Daya Kerja Paru-Paru: Paru-paru menjadi lebih efisien dalam menyuplai oksigen ke seluruh tubuh, yang penting untuk menjaga stamina dan energi.
- 3) Memperbaiki Sistem Peredaran Darah: Latihan fisik dapat memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, dan meningkatkan kesehatan pembuluh darah.
- 4) Meningkatkan Volume Darah: Peningkatan volume darah membantu tubuh mengangkut oksigen dan nutrisi dengan lebih efisien.
- 5) Memperkuat Otot dan Jaringan Tubuh: Latihan fisik membantu memperkuat otot dan mengubah jaringan tubuh yang lemah menjadi lebih kuat dan kukuh.
- 6) Menjaga Berat Badan Ideal: Latihan fisik yang teratur membantu mengontrol berat badan dengan mengurangi lemak tubuh berlebih dan meningkatkan massa otot.

- 7) Meningkatkan Fleksibilitas: Latihan fisik membantu meningkatkan kelenturan persendian, yang penting untuk mencegah cedera.
- 8) Meningkatkan Konsumsi Oksigen: Latihan fisik meningkatkan kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen secara maksimal, yang penting untuk meningkatkan stamina.
- 9) Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi: Latihan kebugaran membantu meningkatkan kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan dan koordinasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
- 10) Mengurangi Stres: Aktivitas fisik yang teratur membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan suasana hati, sehingga mendukung kesehatan mental.

Manfaat-manfaat ini menunjukkan pentingnya latihan kebugaran jasmani dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. Selain itu, latihan kebugaran jasmani juga berperan dalam mencegah berbagai penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular.

4. Komponen Kebugaran Jasmani

Dalam pembinaan kebugaran jasmani, terdapat beberapa komponen penting yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1) Daya Tahan Tubuh: Kemampuan tubuh untuk bertahan terhadap penyakit dan kelelahan.
- 2) Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru: Kemampuan sistem kardiovaskular dan pernapasan untuk bekerja secara efisien.
- 3) Daya Tahan dan Kekuatan Otot: Kemampuan otot untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa kelelahan.

- 4) Kelenturan Persendian: Kemampuan persendian untuk bergerak dalam rentang gerak yang optimal.
- 5) Kecepatan: Kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dalam waktu singkat.
- 6) Keseimbangan: Kemampuan tubuh untuk menjaga posisi tubuh dalam berbagai kondisi.
- 7) Koordinasi: Kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan gerakan berbagai anggota tubuh.
- 8) Kelincahan: Kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dan efisien dalam berbagai arah.

Setiap komponen ini saling melengkapi dan berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Oleh karena itu, latihan kebugaran jasmani harus dirancang secara sistematis untuk mengembangkan semua komponen ini secara seimbang.

5. Pentingnya Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung produktivitas dan kualitas hidup seseorang. Dengan kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat menjalani aktivitas harian dengan lebih efisien dan efektif. Selain itu, kebugaran jasmani juga membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial, sehingga menciptakan keseimbangan dalam kehidupan (Asriansyah, 2018). Latihan kebugaran jasmani yang teratur juga memiliki dampak positif dalam mencegah penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, dan hipertensi. Selain itu, kebugaran jasmani juga

berkontribusi dalam meningkatkan⁵ kesehatan mental dengan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.

Dari berbagai uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani⁸⁴ adalah elemen penting dalam kehidupan seseorang. Kebugaran jasmani⁷² mencerminkan kemampuan tubuh untuk menjalani aktivitas harian secara efisien tanpa kelelahan yang berarti. Dengan memperhatikan aspek-aspek kebugaran jasmani dan melaksanakan latihan secara teratur, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya secara signifikan.¹¹⁷ Oleh karena itu, penting bagi setiap individu⁹³ untuk menjaga kebugaran jasmani melalui pola hidup sehat, latihan fisik, dan istirahat yang cukup.

6. Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan bagian dari warisan budaya yang kaya dan memiliki nilai-nilai yang penting untuk ditanamkan kepada generasi muda. Permainan seperti congklak, gasing, kelereng, engklek, hingga egrang, tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga mengandung unsur pendidikan, sosial, dan budaya (Lestari, T., 2020). Melalui permainan ini, anak-anak belajar tentang kerja sama, strategi, kreativitas, hingga nilai-nilai budaya lokal yang khas. Namun, di tengah perkembangan teknologi dan gaya hidup modern, permainan tradisional semakin tergeser oleh permainan digital dan gadget (Helvana & Hidayat, 2020). Hal ini menimbulkan keprihatinan karena berkurangnya keterhubungan generasi muda dengan budaya lokal yang menjadi identitas bangsa.

Urgensi menjaga dan melestarikan permainan tradisional menjadi sangat relevan dalam menjaga keberlanjutan nilai-nilai budaya (Sugito.,

Allsabab, 2019). Permainan ini bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga media pembelajaran yang melatih keterampilan sosial dan motorik anak. Selain itu, permainan tradisional sering kali dilakukan dalam kelompok, yang membantu membangun kemampuan interpersonal dan menanamkan semangat kebersamaan. Di sisi lain, permainan digital yang lebih individualis cenderung membuat anak-anak kurang berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sosial mereka (Aries, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ²⁹ permainan tradisional memiliki dampak positif terhadap perkembangan anak. Permainan tradisional seperti congklak dapat meningkatkan kemampuan berpikir logis dan motorik halus anak-anak (Sugito., Allsabab, 2019). Selain itu, Peran permainan tradisional dalam pembentukan karakter seperti kejujuran, disiplin, dan kerja sama (Apriati et al., 2021). ⁴⁵ Permainan tradisional dalam pembelajaran di sekolah dapat meningkatkan motivasi siswa dan memperkuat identitas budaya local (Anugrah & Dermawan, 2022).

Upaya untuk mengintegrasikan permainan tradisional dalam kegiatan pendidikan, pariwisata, dan budaya, sehingga permainan ini tetap hidup dan relevan di tengah arus globalisasi. Langkah-langkah seperti festival permainan tradisional, pelatihan di sekolah, atau integrasi permainan tradisional ke dalam media digital (Adi et al., 2022). Dengan demikian, permainan tradisional dapat tetap memberikan dampak positif bagi perkembangan anak sekaligus menjaga warisan budaya bangsa agar tidak punah di masa depan.

7. Definisi dan Karakteristik Permainan Tradisional

Permainan tradisional adalah aktivitas bermain yang dilakukan secara turun-temurun di suatu masyarakat dan memiliki karakteristik yang khas sesuai dengan budaya setempat (Aries, 2023). Permainan ini biasanya tidak membutuhkan alat yang kompleks dan dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia. Contohnya adalah permainan congklak, gasing, dan engklek, yang mudah ditemukan di berbagai daerah di Indonesia. Permainan tradisional memiliki ciri khas, seperti menggunakan bahan alami atau peralatan sederhana yang sering kali dibuat sendiri oleh anak-anak, seperti batok kelapa, bambu, atau biji-bijian. Selain itu, permainan ini sering kali melibatkan interaksi langsung antarpemain, sehingga mendukung terciptanya hubungan sosial yang erat (Rahmawati, 2020).

8. Manfaat Permainan Tradisional

1) Mengembangkan Kemampuan Fisik

Permainan seperti gobak sodor, bentengan, dan egrang melibatkan aktivitas fisik yang membantu anak-anak mengembangkan kekuatan, koordinasi, dan kelincahan. Aktivitas ini memberikan alternatif yang sehat dibandingkan dengan gaya hidup sedentari yang semakin umum di kalangan anak-anak modern. Aktivitas fisik dalam permainan tradisional dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan motorik anak-anak (Didik et al., 2023).

2) Mengajarkan Nilai-Nilai Sosial

Permainan tradisional biasanya dimainkan dalam kelompok, yang memerlukan kerja sama, komunikasi, dan kepemimpinan. Contohnya, permainan kelereng mengajarkan anak-anak untuk berstrategi dan menghormati giliran. Nilai-nilai seperti kejujuran, sportivitas, dan toleransi dapat diajarkan melalui interaksi yang terjadi selama permainan (Suyadi, 2018).

3) Melestarikan Budaya Lokal

Setiap permainan tradisional mencerminkan kearifan lokal dan tradisi masyarakatnya. Sebagai contoh, permainan congklak yang populer di Indonesia bagian barat mengajarkan konsep berbagi dan perhitungan matematis sederhana. Melalui permainan ini, anak-anak belajar memahami dan menghargai budaya mereka sendiri (Sugito., Allsabab, 2019).

4) Mengembangkan Kreativitas dan Imajinasi

Karena tidak bergantung pada teknologi, permainan tradisional mendorong anak-anak untuk menggunakan imajinasi mereka. Misalnya, permainan layang-layang melibatkan kreativitas dalam mendesain dan membuat layangan sendiri.

9. Contoh Permainan Tradisional di Indonesia

Indonesia memiliki beragam permainan tradisional yang mencerminkan kekayaan budaya dan kearifan lokal dari berbagai daerah. Permainan-permainan ini tidak hanya menjadi sarana hiburan tetapi juga memiliki nilai-nilai edukatif, sosial, dan budaya. Berikut adalah beberapa contoh permainan tradisional yang populer di berbagai daerah di Indonesia:

1) Congklak



Gambar 2.1 Permainan Congklak

Congklak adalah permainan tradisional yang menggunakan papan berlubang dan biji-bijian sebagai alatnya. Permainan ini mengajarkan perhitungan matematis sederhana, seperti penjumlahan dan pengurangan, sekaligus melatih strategi dan pengambilan keputusan. Papan congklak biasanya terbuat dari kayu, sementara bijinya bisa berupa kerang atau biji sawo. Berikut adalah langkah-langkah dasar cara bermainnya:

1. Persiapan

- a) Congklak menggunakan papan yang memiliki 14 lubang kecil (7 di setiap sisi) dan 2 lubang besar (satu di setiap ujung papan), serta 98 biji congklak (bisa berupa biji sawo, kerang, atau batu kecil).
- b) Setiap lubang kecil diisi dengan 7 biji, sedangkan lubang besar dibiarkan kosong. Lubang besar disebut "lumbung" atau "rumah" pemain.

2. Tujuan Permainan

a) Setiap pemain bertujuan untuk mengumpulkan biji sebanyak mungkin di lumbung mereka.

3. Aturan Dasar Bermain

a) Pemain memilih salah satu lubang kecil di sisi papan mereka untuk memulai permainan. Semua biji di lubang tersebut diambil, kemudian didistribusikan satu per satu ke lubang-lubang selanjutnya, baik di sisi sendiri maupun sisi lawan, searah jarum jam.

b) Jika biji terakhir jatuh di lumbung sendiri, pemain mendapat giliran lagi.

c) Jika biji terakhir jatuh di lubang kecil yang kosong di sisi sendiri, pemain berhak mengambil semua biji di lubang lawan yang berhadapan langsung dengan lubang tersebut, termasuk biji terakhir. Biji tersebut dimasukkan ke lumbung.

d) Jika biji terakhir jatuh di lubang kecil yang sudah berisi biji

2) Gobak Sodor



Gambar 2.1 Pemain Gobak sodor

Gobak sodor adalah permainan tim yang melibatkan gerakan lari dan strategi untuk melewati garis penjagaan lawan. Permainan ini melatih

kelincahan, kerja sama, dan strategi. Permainan ini sering dimainkan di halaman luas atau lapangan dengan menggunakan garis yang digambar di tanah sebagai arena bermain. (Pratama, 2022). Berikut adalah cara bermainnya:

1. Persiapan Permainan

Gobak Sodor biasanya dimainkan oleh 2 tim, masing-masing terdiri dari 3–5 orang.

a) Area Permainan:

Lapangan digambar dengan kotak-kotak besar menggunakan kapur atau media lain. Kotak-kotak tersebut membentuk jalur (biasanya berbentuk persegi panjang yang dibagi menjadi beberapa bagian). Setiap kotak memiliki garis batas yang digunakan oleh penjaga.

b) Tujuan Permainan:

Tim yang bermain bertugas untuk melewati garis-garis penjaga hingga mencapai garis akhir dan kembali tanpa tersentuh oleh penjaga.

2. Aturan Bermain

a. Tim Penjaga:

- 1) Bertugas menjaga garis batas agar tidak dilewati oleh tim lawan.
- 2) Penjaga hanya boleh bergerak maju dan mundur sepanjang garis yang mereka jaga (garis horizontal atau vertikal, tergantung posisinya).

3. Tim Penyerang:

Bertugas melewati semua garis penjagaan dari awal hingga akhir, kemudian kembali ke titik awal tanpa tersentuh oleh penjaga.

4. Giliran Bermain:

Setelah satu tim selesai menyerang, giliran bermain beralih ke tim lainnya.

5. Sentuhan:

Jika seorang pemain dari tim penyerang tersentuh oleh penjaga, maka tim tersebut dianggap kalah, dan giliran beralih ke tim penjaga.

6. Strategi Permainan

- a) Tim penyerang harus pintar membaca celah untuk meloloskan diri melewati penjaga.
- b) Tim penjaga harus bekerja sama untuk memblokir semua jalur agar lawan tidak bisa melewati garis.

7. Penentuan Pemenang

- a) Tim yang berhasil membawa seluruh anggota melewati garis penjaga dari awal hingga akhir dan kembali ke titik awal tanpa tersentuh akan dinyatakan sebagai pemenang.
- b) Jika kedua tim sama-sama berhasil, permainan bisa diulang untuk menentukan pemenang.

8. Manfaat Permainan

- a) Gobak Sodor mengajarkan kerja sama tim, ketangkasan, strategi, dan sportivitas.

b) Permainan ini juga melibatkan aktivitas fisik yang menyehatkan, sehingga sangat baik untuk perkembangan motorik anak-anak.

3) Gasing



Gambar 2.3 Permainan Gasing

Gasing adalah permainan tradisional yang populer di berbagai daerah, seperti Sumatra, Jawa, dan Sulawesi. Gasing terbuat dari kayu atau logam yang diputar dengan tali. Permainan ini membutuhkan keterampilan dan ketepatan dalam memutar gasing agar dapat berputar dalam waktu yang lama. Cara bermain Gasing adalah sebagai berikut :

1. Persiapan Permainan

a. Alat dan Bahan:

Gasing: Terbuat dari kayu keras atau logam dengan bentuk bulat dan bagian bawah yang meruncing sebagai poros putaran.

Tali Pemutar: Tali atau benang kuat sepanjang sekitar 50–100 cm, digunakan untuk memutar gasing.

2. Mengikat Tali pada Gasing

a. Langkah-langkah:

Mulai dari Ujung Bawah: Tempelkan ujung tali pada bagian atas gasing (dekat kepala).

Melilit Tali: Lilitkan tali secara spiral dari atas ke bawah gasing hingga mencapai bagian bawah yang meruncing.

Pastikan Kencang: Lilitkan tali dengan kencang dan rapi untuk memastikan putaran yang stabil.

3. Teknik Memegang Gasing dan Tali

Pegangan Tali:

- Pegang ujung tali dengan jari telunjuk dan jari tengah.
- Sisakan sedikit panjang tali untuk memudahkan tarikan saat melempar.

Memegang Gasing:

- Genggam gasing dengan tangan yang sama atau tangan lainnya, tergantung kenyamanan.

Posisi gasing biasanya menghadap ke atas dengan poros di bawah.

4. Cara Melempar dan Memutar Gasing

Posisi Tubuh:

- Berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu untuk keseimbangan.
- Badan sedikit condong ke depan.

Gerakan Melempar:

- ¹⁰² Ayunkan tangan yang memegang gasing dari belakang ke depan dalam gerakan melingkar.
- Saat gasing dilepaskan ke tanah, tarik tali dengan cepat untuk memberikan putaran maksimal.

Pelepasan Gasing:

- Lepaskan gasing tepat di depan tubuh Anda sambil menarik tali.

- Pastikan gasing mendarat dengan poros menyentuh tanah agar dapat berputar dengan baik.

5. Aturan Permainan

Lama Berputar:

- Tujuan utama adalah membuat gasing berputar selama mungkin. Pemain dengan gasing yang berputar paling lama dianggap menang.

Gasing Aduan (Kompetisi):

- Dalam variasi kompetitif, pemain mencoba menjatuhkan atau menghentikan gasing lawan dengan cara memukulnya menggunakan gasing mereka.
- Gasing yang tetap berputar hingga akhir dinyatakan sebagai pemenang.

6. Strategi dan Tips

Latihan Teratur:

- Latih teknik melempar dan menarik tali untuk mendapatkan putaran yang stabil dan kuat.

Pemilihan Gasing:

- Pilih gasing yang sesuai dengan kemampuan dan kenyamanan Anda. Gasing yang lebih berat biasanya berputar lebih lama.

Penggunaan Tali:

- Pastikan tali dalam kondisi baik dan tidak mudah putus. Tali yang licin dapat membantu memberikan putaran yang lebih baik.

7. Manfaat Bermain Gasing

Keterampilan Motorik:

⁹⁶ Meningkatkan koordinasi antara tangan dan mata serta keterampilan motorik halus.

Konsentrasi dan Fokus:

- Membantu melatih konsentrasi saat melempar dan mengendalikan gasing.

Interaksi Sosial:

- Mempererat hubungan sosial dan kerja sama dalam komunitas, terutama saat bermain dalam kelompok.

8. Variasi Permainan Gasing

- Gasing Hias:

Beberapa gasing dihias dengan motif tradisional dan dimainkan dalam festival budaya.

- Gasing Bunyi:

Gasing yang didesain khusus untuk mengeluarkan bunyi saat berputar, menambah keseruan permainan.

4) Egrang



Gambar 2.4 Permainan Egrang

Egrang adalah permainan yang menggunakan batang bambu panjang sebagai alat untuk berjalan. Anak-anak belajar menjaga keseimbangan tubuh dan melatih kekuatan otot kaki saat bermain egrang. Permainan ini sering dimainkan dalam acara perlombaan tradisional. Berikut adalah langkah-langkah cara bermain egrang:

1. Alat yang Dibutuhkan

Dua Batang Bambu:

- Panjang bambu biasanya ¹²⁸sekitar 1,5 hingga 2 meter.
- Pada bagian bawah, tambahkan pijakan (sekitar 30 cm hingga 50 cm dari bawah, tergantung tinggi pemain).

Pijakan:

- Biasanya dibuat dari bambu pendek yang dipasang horizontal pada batang bambu utama.
- Pijakan harus kuat dan stabil.

2. Cara Bermain Egrang

a. Persiapan

- Pastikan egrang yang digunakan kokoh dan aman.
- Pilih tempat bermain di permukaan yang rata agar tidak mudah terjatuh.
- Pakai sepatu atau alas kaki agar lebih nyaman.

b. Cara Naik ke Egrang

- Pegang bambu dengan kedua tangan, posisi tangan sejajar atau sedikit lebih tinggi dari bahu.
- Letakkan satu kaki di pijakan bambu (misalnya kaki kanan).

- Gunakan kaki yang di tanah untuk mendorong badan naik ke pijakan sambil menjaga keseimbangan.
- Setelah satu kaki di pijakan, naikkan kaki yang lain ke pijakan sebelahnya.

c. Cara Berjalan

- Gunakan tangan untuk menggerakkan bambu maju satu per satu.
- Kaki mengikuti gerakan bambu sambil menekan pijakan agar tetap stabil.
- Latihan keseimbangan sangat penting saat berjalan.
- Jangan terburu-buru, mulailah dengan langkah kecil dan pelan.

d. Latihan Keseimbangan

- Berdirilah di atas egrang tanpa berjalan terlebih dahulu untuk membiasakan diri.
- Jika sudah merasa nyaman, mulailah melangkah perlahan.

e. Tantangan dan Permainan

- Setelah mahir, cobalah berjalan lebih cepat atau bermain lomba balapan egrang bersama teman.
- Dalam perlombaan, pemenang ditentukan dari siapa yang mencapai garis finish lebih dulu tanpa jatuh.

5) Engklek



Gambar 2.5 Permainan Engklek

Engklek adalah permainan tradisional yang dimainkan dengan cara melompat di atas pola kotak yang digambar di tanah, biasanya menggunakan kapur atau tongkat untuk menggambar pola tersebut. Pola kotak ini terdiri dari beberapa petak yang berurutan, dan pemain harus melompat dengan satu kaki melewati setiap petak sesuai aturan, sambil membawa batu kecil atau benda lain yang dilemparkan ke salah satu kotak. Pemain harus memastikan batu tersebut berada di kotak yang benar tanpa keluar garis, dan mereka tidak boleh menginjak garis selama melompat.

Permainan ini melatih keseimbangan, ketelitian, dan ketangkasan. Selain itu, engklek biasanya dimainkan dalam suasana santai bersama teman-teman, sehingga juga mempererat hubungan sosial. Permainan ini dikenal dengan berbagai nama di Indonesia, seperti teklek di Jawa dan engklek-engklek di beberapa daerah lainnya. Berikut adalah penjelasan cara bermain engklek:

1. Alat dan Persiapan
 - a. Arena Permainan:

- Gambarlah arena permainan di tanah atau lantai dengan kapur atau tongkat.
- Bentuk arena biasanya terdiri dari kotak-kotak atau bentuk tertentu (seperti huruf T atau pesawat terbang).
- Setiap kotak diberi nomor urut (1, 2, 3, dan seterusnya).

b. Gacuk (Pelempar):

- Gacuk biasanya berupa batu kecil, pecahan genteng, atau benda ringan yang bisa dilempar.
- Pilih gacuk yang mudah dilempar dan tidak mudah tergelincir.

2. Cara Bermain

a. Urutan Bermain:

- Tentukan siapa yang bermain terlebih dahulu dengan cara hompimpa, suit, atau metode lain.
- Pemain bergiliran sesuai urutan yang telah ditentukan.

b. Memulai Permainan:

- Pemain pertama melemparkan gacuk ke kotak pertama (kotak nomor 1).
- Gacuk harus jatuh di dalam kotak dan tidak boleh menyentuh garis. Jika gagal, giliran berpindah ke pemain berikutnya.

c. Melompat-Lompat:

- Pemain melompat dengan satu kaki ke kotak-kotak yang tersedia, kecuali kotak yang berisi gacuk.

- Lompat mengikuti urutan kotak (1, 2, 3, dst.).
- Jika ada dua kotak berdampingan, pemain bisa menaruh satu kaki di masing-masing kotak.

d. Mengambil Gacuk:

- Setelah sampai ke kotak terakhir, pemain harus berbalik arah.
- Saat kembali ke arah awal, di kotak sebelum gacuk, pemain harus berhenti dan membungkuk untuk mengambil gacuk tanpa jatuh atau menginjak garis.
- Setelah itu, pemain melanjutkan lompatan hingga keluar dari arena.

e. Lanjut ke Kotak Berikutnya:

- Jika berhasil menyelesaikan kotak pertama, pemain melanjutkan ke kotak berikutnya dengan melempar gacuk ke kotak nomor 2, dan seterusnya.

f. Kesalahan yang Membatalkan Giliran:

- Gacuk jatuh di luar kotak atau menyentuh garis.
- Pemain kehilangan keseimbangan dan menapak dengan dua kaki.
- Pemain menginjak garis saat melompat.

g. Pemenang:

- Pemain yang paling cepat menyelesaikan semua kotak akan menjadi pemenang.

- Kadang permainan juga mengharuskan pemain "membeli" kotak tertentu (biasanya dengan berdiri lama di kotak tersebut) yang menjadi "rumah" miliknya. Pemain lain tidak boleh menginjak rumah tersebut.

10. Permainan Tradisional dan Tantangannya di Era Modern

Di era digital saat ini, permainan tradisional menghadapi tantangan besar untuk bertahan di tengah gempuran teknologi modern. Anak-anak semakin sering terpapar permainan berbasis teknologi, seperti video game dan aplikasi di gawai, yang menawarkan pengalaman visual dan interaktif yang sangat menarik. Akibatnya, permainan tradisional, yang dulunya menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari anak-anak di berbagai daerah, kini semakin jarang dimainkan dan bahkan terancam punah. Padahal, permainan tradisional tidak hanya menghibur, tetapi juga mengandung nilai-nilai budaya, pendidikan, dan sosial yang sangat berharga (Sukmana & Allsabab, 2018).

Berbagai upaya diperlukan untuk melestarikan permainan tradisional agar tetap relevan bagi generasi muda. ³⁷ Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum sekolah. Dengan menjadikannya bagian dari kegiatan pembelajaran, anak-anak tidak hanya diajak untuk bermain, tetapi juga memahami filosofi, nilai, dan sejarah yang terkandung dalam permainan tersebut. Selain itu, sekolah dapat menggunakan pendekatan kreatif, seperti mengombinasikan permainan tradisional dengan pelajaran olahraga atau seni budaya, sehingga siswa lebih antusias untuk terlibat.

Selain di sekolah, festival budaya juga bisa menjadi sarana efektif untuk memperkenalkan kembali permainan tradisional. Festival ini tidak hanya menghadirkan berbagai permainan tradisional untuk dimainkan, tetapi juga menampilkan informasi tentang asal-usul, aturan, dan makna simbolis dari permainan tersebut. Festival seperti ini dapat menjadi daya tarik bagi ¹¹¹berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga dewasa, sekaligus mempererat hubungan antar generasi dengan memperkenalkan permainan masa kecil para orang tua atau kakek-nenek mereka.

Namun, untuk benar-benar menjangkau generasi muda yang kini akrab dengan teknologi, media digital dapat dimanfaatkan untuk memperkenalkan permainan tradisional secara lebih menarik. Misalnya, membuat aplikasi atau video tutorial yang menggambarkan cara bermain, aturan, dan manfaat dari permainan tradisional. Platform media sosial juga bisa digunakan untuk mengadakan tantangan atau kompetisi yang melibatkan permainan tradisional, sehingga permainan tersebut kembali populer di kalangan anak muda. Hal ini memberikan peluang untuk mengemas permainan tradisional dalam bentuk yang modern tanpa kehilangan esensinya.

Pendekatan multidimensional seperti ini dapat membantu menghidupkan kembali minat terhadap permainan tradisional (Sutrisno, 2020). Dengan melibatkan berbagai pihak pendidik, komunitas budaya, hingga pengembang teknologi upaya melestarikan permainan tradisional dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Pada akhirnya, melestarikan permainan tradisional bukan hanya tentang menjaga warisan budaya, tetapi juga tentang menghubungkan kembali generasi muda dengan nilai-nilai sosial dan kearifan lokal yang melekat dalam permainan tersebut. Permainan tradisional dapat menjadi sarana untuk membangun karakter, meningkatkan kreativitas, dan menciptakan momen kebersamaan yang berharga, baik di keluarga maupun di komunitas. Di tengah kemajuan teknologi, permainan tradisional tetap memiliki tempat istimewa sebagai bagian dari identitas budaya yang tak ternilai harganya.

11. Permainan tradisional dan kebugaran jasmani siswa

Permainan tradisional memiliki peran penting dalam mendukung kebugaran jasmani siswa anak sekolah sekaligus menjadi sarana pelestarian budaya bangsa. Permainan ini mengandung unsur aktivitas fisik yang melibatkan gerakan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan menangkap, sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik anak. Misalnya, permainan engklek melatih keseimbangan tubuh dan kekuatan otot kaki, sementara permainan seperti gobak sodor atau bentengan melibatkan aktivitas fisik yang meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan tubuh. Selain itu, aktivitas-aktivitas tersebut juga mendukung perkembangan kognitif dan sosial siswa melalui interaksi tim, strategi permainan, dan kerja sama. Permainan tradisional berpotensi mencegah penurunan aktivitas fisik pada anak-anak yang semakin cenderung pasif akibat pengaruh gawai dan teknologi digital (Suryadi, 2022). Dengan bermain permainan tradisional, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat

kesehatan jasmani, tetapi juga membangun hubungan sosial yang lebih erat dengan teman-teman mereka.

Selain manfaat kebugaran fisik, permainan tradisional juga berkontribusi pada pengembangan nilai-nilai budaya dan karakter anak. Banyak permainan tradisional di Indonesia mengandung unsur edukasi moral, seperti kerja sama, kejujuran, dan menghargai aturan. Hal ini memberikan nilai tambah dibandingkan dengan permainan berbasis teknologi yang cenderung bersifat individualistik. Mengintegrasikan permainan tradisional ⁹⁰ dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah adalah langkah strategis untuk melestarikan budaya sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani anak. Pendekatan permainan tradisional memberikan peluang kepada siswa untuk mengenal lebih dalam permainan tradisional yang mulai terlupakan, seperti engklek, egrang, dan kasti, sehingga anak-anak lebih terhubung dengan warisan budaya local (Suyadi, 2018).

Penerapannya, ada beberapa tantangan yang perlu diatasi, seperti kurangnya pengetahuan guru dan siswa tentang permainan tradisional dan terbatasnya ruang bermain. Oleh karena itu, diperlukan inovasi, misalnya dengan mengemas permainan tradisional dalam bentuk yang lebih menarik atau mengadaptasinya untuk lingkungan sekolah yang terbatas. Festival permainan tradisional dan pembuatan aplikasi digital berbasis permainan tradisional juga dapat menjadi sarana memperkenalkan kembali warisan budaya ini kepada generasi muda. Anak-anak yang terlibat dalam permainan tradisional secara rutin tidak hanya menunjukkan peningkatan

kebugaran jasmani, tetapi juga perkembangan psikososial ²⁹ yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang hanya terpapar permainan digital (Rahmawati, 2020). Dengan demikian, mempromosikan permainan tradisional di kalangan siswa merupakan langkah penting dalam membangun generasi muda yang sehat secara fisik, mental, dan sosial, sekaligus menjaga kekayaan budaya bangsa.

12. Karakteristik Siswa

Secara umum, siswa usia sekolah berada dalam fase pertumbuhan yang cepat, di mana mereka memiliki energi yang melimpah dan cenderung aktif secara fisik. Karakteristik ini membuat mereka sangat responsif terhadap kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh, seperti olahraga dan permainan fisik. Pada usia ini, anak-anak mengalami perkembangan otot, tulang, dan sistem kardiovaskular yang optimal, sehingga aktivitas fisik seperti olahraga dapat memperkuat komponen kebugaran jasmani mereka, termasuk kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan (Santrock, 2011). Oleh karena itu, melibatkan siswa dalam aktivitas fisik secara rutin akan mendukung perkembangan tubuh yang sehat dan mencegah risiko obesitas atau gangguan kesehatan lainnya yang disebabkan oleh gaya hidup sedentari.

Selain aspek fisik, karakteristik siswa juga mencakup perkembangan kognitif dan emosional, yang dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani mereka. Anak-anak dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi, keterampilan motorik yang lebih terkoordinasi, serta keseimbangan emosi

yang lebih stabil. Kebugaran jasmani berkontribusi pada peningkatan fungsi otak, termasuk memori dan perhatian, yang berdampak positif pada prestasi belajar siswa (Davis, C. L., 2014). Dalam konteks sosial, siswa juga memiliki kebutuhan untuk bermain dan berinteraksi dengan teman sebaya. Aktivitas fisik dalam bentuk permainan kelompok, olahraga, atau kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya memenuhi kebutuhan tersebut tetapi juga memperkuat kemampuan kerja sama, komunikasi, dan kepemimpinan mereka.

Karakteristik siswa dalam hal kebugaran juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal, seperti pola makan, dukungan lingkungan, dan akses terhadap fasilitas olahraga. Siswa yang memiliki pola makan seimbang dan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik akan lebih cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang hidup dalam lingkungan kurang mendukung atau memiliki kebiasaan hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan aktif, seperti menyediakan program pendidikan jasmani yang menarik dan memotivasi, serta mendorong anak untuk bermain aktif di luar ruangan.

Karakteristik siswa sebagai individu yang sedang tumbuh dan berkembang menegaskan pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Aktivitas fisik yang teratur pada anak usia sekolah tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga mencegah gangguan mental, meningkatkan kepercayaan diri,

dan mendukung pembentukan kebiasaan sehat jangka Panjang (WHO, 112 2020). Oleh karena itu, memahami karakteristik siswa dan bagaimana kebugaran jasmani dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan mereka merupakan langkah strategis untuk mendukung tumbuh kembang mereka secara menyeluruh.

B. Kerangka Berpikir

Permainan tradisional seperti engklek 126 tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga memiliki 25 potensi besar dalam mendukung kebugaran jasmani siswa, terutama pada tingkat sekolah dasar. Permainan ini melibatkan aktivitas fisik seperti melompat dengan satu kaki, menjaga keseimbangan, dan koordinasi tubuh, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan komponen kebugaran jasmani. Dalam konteks siswa SD Mojoroto 2 Kota Kediri, permainan engklek dapat menjadi 83 pendekatan yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, terutama karena siswa pada usia ini memiliki karakteristik aktif, antusias, dan responsif terhadap bentuk pembelajaran yang berbasis permainan. Penelitian ini menguji pengaruh permainan engklek terhadap kebugaran 7 jasmani siswa dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai instrumen evaluasi, yang mencakup pengukuran kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Dengan melibatkan sampel sebanyak 20 siswa, 22 penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kebugaran jasmani setelah partisipasi rutin dalam permainan engklek.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya menemukan cara inovatif dan berbasis budaya lokal untuk meningkatkan 11 kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, mental, dan akademik siswa. Namun, di era modern, aktivitas fisik siswa semakin berkurang akibat pengaruh teknologi dan gaya hidup sedentari, seperti penggunaan gawai yang berlebihan. Kurangnya aktivitas fisik pada anak-anak dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan kardiovaskular, dan penurunan prestasi akademik (WHO, 2020). Permainan engklek menawarkan solusi yang relevan karena tidak hanya mengaktifkan fisik siswa melalui aktivitas melompat dan bergerak secara kontinu, tetapi juga membantu melatih konsentrasi, koordinasi motorik, serta keseimbangan tubuh. Selain itu, permainan ini mudah diterapkan karena tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dimainkan di lingkungan sekolah yang terbatas.

Penelitian ini juga memiliki relevansi dalam konteks pelestarian budaya lokal. Di tengah arus globalisasi, permainan tradisional seperti engklek semakin terlupakan dan jarang dimainkan oleh anak-anak. Dengan mengintegrasikan permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga atau Pendidikan Jasmani, penelitian ini memberikan alternatif pembelajaran yang tidak hanya mendukung kebugaran jasmani tetapi juga melestarikan kearifan lokal. Pendekatan berbasis permainan tradisional mampu memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga (Sutrisno, 2020).

Permainan engklek secara langsung melibatkan komponen kebugaran jasmani yang diukur melalui TKJI, yaitu:

1. Kekuatan Otot Kaki: Gerakan melompat menggunakan satu kaki secara berulang-ulang dalam permainan engklek melatih kekuatan

otot kaki, yang penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan aktivitas olahraga.

2. Daya Tahan Kardiovaskular: Permainan engklek membutuhkan gerakan yang berkesinambungan, sehingga berkontribusi pada peningkatan ²⁴ daya tahan jantung dan paru-paru.
3. ²⁴ Kelincahan dan Koordinasi Motorik: Dalam engklek, pemain harus menjaga keseimbangan tubuh sambil melompat dan mengontrol posisi gacuk (batu pelempar), yang melatih koordinasi mata, tangan, dan kaki.
4. Fleksibilitas: Saat membungkuk untuk mengambil gacuk, siswa melatih kelenturan tubuh mereka, terutama pada otot pinggang dan punggung.

Dengan menerapkan permainan engklek secara rutin pada 20 siswa SD Mojojoto 2 Kota Kediri sebagai sampel penelitian, data TKJI dapat menunjukkan seberapa besar pengaruh permainan ini terhadap komponen kebugaran jasmani tersebut. Perubahan hasil TKJI sebelum dan sesudah intervensi permainan engklek dapat menjadi dasar untuk menilai efektivitas permainan tradisional ini dalam mendukung program kebugaran jasmani di sekolah.

⁵ Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang penting bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan metode pembelajaran yang kreatif, menyenangkan, dan berbasis budaya lokal. Jika terbukti permainan engklek dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, maka permainan ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani di SD Mojojoto 2 dan

sekolah-sekolah lainnya. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan bukti empiris yang dapat mendukung program pemerintah dalam ¹²⁹ melestarikan permainan tradisional sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam aspek kebugaran jasmani siswa tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kearifan lokal melalui pengenalan kembali permainan tradisional kepada generasi muda.

C. Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis ini penting untuk memberikan dasar ilmiah terhadap klaim bahwa permainan engklek dapat digunakan sebagai metode efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan menggunakan metode eksperimen, pengumpulan data, dan analisis statistik, penelitian ini dapat memberikan bukti empiris apakah permainan engklek dapat diintegrasikan dalam program pendidikan jasmani di sekolah sebagai alternatif yang menarik dan efektif. Berdasarkan teori dan tinjauan penelitian sebelumnya, ³³ hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Nol (H_0): Permainan engklek tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Mojoroto 2 Kota Kediri.
2. Hipotesis Alternatif (H_a): Permainan engklek ²⁰ memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Mojoroto 2 Kota Kediri.

¹³² Hipotesis alternatif menyatakan adanya hubungan positif antara penggunaan permainan engklek dan peningkatan kebugaran jasmani, sedangkan ⁹ hipotesis nol menyatakan tidak adanya hubungan yang signifikan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Variabel penelitian adalah elemen-elemen yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi yang relevan, yang kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan dari penelitian tersebut. Variabel merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari lebih lanjut (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel utama yang digunakan, yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat).

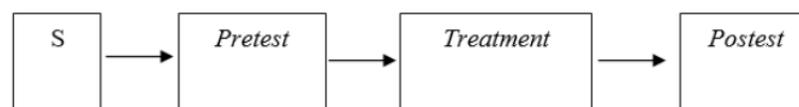
Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab terjadinya perubahan atau munculnya variabel dependen. Variabel sering kali dianggap sebagai faktor penyebab dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel independennya adalah permainan engklek. Permainan ini dipilih karena dianggap memiliki potensi untuk memberikan pengaruh terhadap aspek tertentu pada subjek penelitian, khususnya dalam konteks kebugaran jasmani siswa.

Variabel dependen, atau yang sering disebut sebagai variabel terikat, adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel ini merupakan hasil atau akibat yang terjadi karena adanya perlakuan dari variabel bebas (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel yang dipengaruhi adalah tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan kata lain, kebugaran jasmani siswa

merupakan hasil yang diukur setelah diberi perlakuan berupa permainan engklek.

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2013). Hal ini berarti bahwa dalam eksperimen, peneliti secara sengaja memberikan perlakuan kepada subjek penelitian dan mengukur perubahan yang terjadi akibat perlakuan tersebut.

Dalam penelitian ini, desain eksperimen yang digunakan adalah pretest-posttest design. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur kondisi subjek sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Dasar dari desain ini adalah memberikan perlakuan pada subjek penelitian, diikuti dengan tes awal (pretest) untuk mengetahui kondisi awal subjek, dan tes akhir (posttest) untuk mengukur hasil dari perlakuan yang telah dilakukan. Dengan demikian, desain ini membantu peneliti untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh dari permainan engklek terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Secara umum, rencana penelitian dalam desain pretest-posttest ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian Pretest-Posttest Design

Keterangan:

S : Subjek

Pretest : Tes awal dengan Tes Kebugaran Jasmani

Treatment : Permainan engklek

Posttest : Tes akhir dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Desain ini sering digunakan dalam penelitian pendidikan dan olahraga karena mampu memberikan data kuantitatif yang valid dan terukur, sehingga dapat menjadi dasar untuk menarik kesimpulan tentang efektivitas perlakuan yang dilakukan. Berdasarkan rancangan penelitian ini, dapat dihipotesiskan bahwa permainan engklek sebagai variabel bebas berpotensi memberikan pengaruh positif terhadap variabel terikat, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa. Metode eksperimen yang terstruktur dengan baik akan memastikan bahwa pengaruh ini diukur secara obyektif dan bebas dari faktor eksternal yang tidak relevan.



Gambar 3.2 One – Grup Pretest-Posttest design

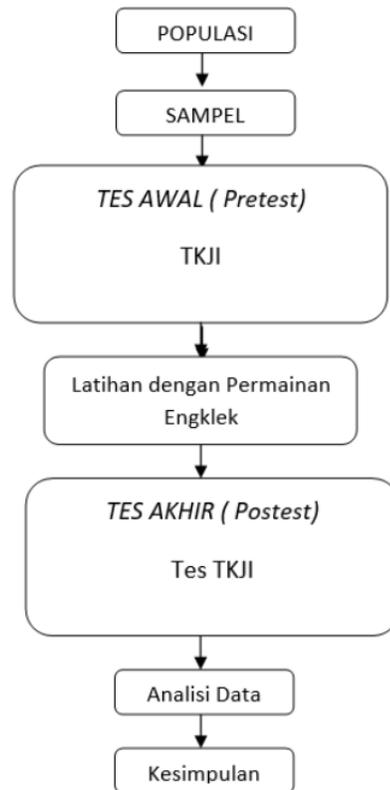
Keterangan:

O1 : Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

O2 : Niali posttest (setelah diberi perlakuan)

X : Perlakuan dengan latihan Permainan engklek.

Berdasarkan desain penelitian , maka langkah-langkah penelitiannya adalah sebagai berikut:



Gambar .3.3

Langkah-langkah Penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang berlandaskan filsafat positivisme. Pendekatan ini bertujuan untuk mengukur pengaruh variabel secara objektif melalui data numerik. Metode kuantitatif sebagai metode positivistik, karena digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan pengambilan sampel yang biasanya dilakukan secara acak (random sampling) (Arikunto, 2006). Data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis.

Penelitian ini berfokus pada menganalisis ²⁰ pengaruh permainan engklek terhadap kebugaran jasmani siswa. Permainan engklek, sebagai permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik intensif seperti berlari dan koordinasi tubuh, digunakan sebagai perlakuan (intervensi). Kebugaran jasmani siswa diukur sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan desain pretest-posttest. Desain ini memungkinkan pengukuran perubahan secara kuantitatif dan objektif.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah teknik yang digunakan untuk menggambarkan semua variabel yang diteliti. Untuk meningkatkan perhatian dalam pengumpulan data untuk implementasi yang akan diteliti, sebagai berikut:

1) Survei Kebugaran

Survei kebugaran merujuk pada sebuah kegiatan ¹⁰⁶ penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data atau informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa. Survei ini melibatkan pengukuran, analisis, dan evaluasi terhadap aspek-aspek fisik yang menjadi indikator kebugaran jasmani, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas tubuh. Fokus ²⁶ utama dari survei ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pada populasi tertentu.

2) Siswa SD Mojoroto 2 Kota Kediri

¹³⁶ Penelitian ini dilakukan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) Mojoroto 2 yang terletak di Kota Kediri. Populasi yang diteliti adalah siswa sekolah dasar, yang kemungkinan memiliki karakteristik yang unik dalam hal

aktivitas fisik dan tingkat kebugaran karena faktor usia, lingkungan sekolah, dan budaya setempat.

3) Permainan Engklek

Permainan engklek adalah salah satu permainan tradisional yang populer di Indonesia. Permainan ini melibatkan aktivitas fisik seperti melompat pada satu kaki secara bergantian di area tertentu yang telah digambar sebelumnya di tanah. Permainan ini memiliki manfaat bagi kebugaran fisik, seperti meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot kaki, koordinasi tubuh, serta melatih daya tahan fisik siswa.

4) Tes Kebugaran Jasmani Anak Usia 10 Tahun

Penelitian ini memfokuskan pengukurannya pada anak usia 10 tahun, yang merupakan tahap perkembangan fisik yang penting. Pada usia ini, anak-anak cenderung memiliki kemampuan motorik yang sedang berkembang, sehingga penting untuk mengukur kebugaran jasmani mereka. Tes kebugaran jasmani mencakup pengukuran kemampuan fisik yang relevan, seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan kelincahan. Tes-tes ini biasanya dilakukan dengan protokol tertentu yang dirancang khusus untuk anak-anak agar hasilnya valid dan reliabel.

C. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah serangkaian tes kebugaran jasmani. Tes ini diberikan sebelum dan sesudah diberi perlakuan permainan engklek. Tes awal (pretes) dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal dalam kebugaran jasmani yang dimiliki siswa sebelum diberikan perlakuan Tes pada 15 siswa kelompok pertama, lalu tes akhir (post

test) dengan memberikan perlakuan permainan engklek ⁶³ untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki para siswa setelah diberikan perlakuan pada 15 siswa pada kelompok pertama. Sedangkan pemberian tes akhir (posttest) yang diberikan perlakuan permainan engklek dilakukan ⁶³ untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki para siswa setelah diberikan perlakuan pada 15 siswa. Instrumen dan tehnik ¹³⁸ yang digunakan dalam pengumpulan data terhadap sampel penelitian adalah :

- a. Memnpersiapkan perlengkapan serta alat-alat ¹⁵ yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian antara lain adalah :

Lintasan lari

- Stopwatch
- Bendera start
- ⁴ Nomor dada
- Palang tunggal
- Papan berskala sentimeter ukuran 30 x 150 cm berwarna gelap
- Serbuk kapur dan penghapus
- Formulir tes dan alat tulis lainnya
- Pluit

- b. Tehnik pengumpulan data dengan menggunakan test dan pengukuran.

Test tersebut tersebut ¹² adalah sebagai berikut :

1. Tes lari cepat 40 meter

Menurut Albertus (2015:81) dalam bukunya Tes dan Pengukuran:

⁴ Tujuan : Untuk mengetahui kecepatan lari seseorang.

Perlengkapan : - lintasan lurus rata, batas-batas lintasan garis

start dan garis finish 40 meter

- Bendera start

- Peluit

- Tiang pancang

- Stopwatch

- Formulir tes

- Alat tulis

- Nomor dada

Pelaksanaan : - Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

- Gerakan :

Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil

sikap start berdiri, bersiap untuk lari Pada

aba-aba “ ya”, peserta lari secepat mungkin

menuju garis finish, menempuh jarak 40

meter untuk kelas 4,5, dan 6

Penilaian : Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari jarak 40 meter.

: Waktu (prestasi) dicatat sampai persepuluh detik.umpamanya: 07.4 (tujuh empat) detik

1. Tes angkat tubuh 30 detik

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan Otot lengan dan bahu.

Perlengkapan : rantai rata, palang tinggal, stopwatch Serbuk kapur, nomor dada, formulir tes, alat tulis

Pelaksanaan : - Sikap permulaan, berbaring terlentang diatas rantai atau rumput dengan kedua lutut lurus.

Ke dua telapak tangan menghadap ke arah kepala. Kedua ibu jari berada diantara palang dan kepala.

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh palang tunggal kemudian kembali ke sikap awal. Gerakan ini dihitung dua kali.

- Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus.

- Gerakan ini di lakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 30 (tiga puluh) detik.

Penilaian : - Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

- Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) .

- Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat bahu ini walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

2. Tes baring duduk 30 detik

Tujuan : Untuk mengetahui otot perut



Perlengkapan : Lantai berih, stopwacht, nomor dada, Formuir, alat tulis.

Petugas : Pengamat waktu, penghitungan gerak **pencatat** hasil.

Pelaksanaan : a. Sikap permulaan:

- Berbaring terlentang di atas lantai. Kedua lutut ditekuk. **Telapak tangan diletakkan dibelakang kepala dengan jari-jari terjalin dan kedua lengan menyentuh lantai.**

- Seorang **membantu memegang atau menekan kedua pergelangan kaki peserta agar kaki kakinya tidak terangkat.**

b. Gerakan:

- Pada aba-aba "ya", peserta mengambil sikap **duduk seghingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. gerakan ini dihitung satu kali.**

- Gerakan dilakukan berulang-ulang dengan **cepat tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 30 (tiga puluh) detik.**

24
c. Gerakan **dianggap gagal, bilamana:**

- Kedua tangan terlepas sehingga jari-jarinya **tidak terjalin lagi.**



2

- Lutut ditekuk dengan sudut lebih besar dari 90

drajat

- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.

- Ada waktu istirahat di antaranya.

Penilaian:

a. Yang di hitung² adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan dengan sempurna tanpa istirahat selama 30 (tiga puluh) detik.

b. Yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna tanpa istirahat selama 30 (tiga puluh) detik.

c. Testi yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

4. Tes loncat tegak

2

Tujuan : - Untuk mengukur tenaga eksplosif tungkai seseorang.

Perlengkapan : - Dinding datar dengan lantai yang cukup luas.
- Papan berwarna gelap berukuran 150 cm, bersekala satuan sentimeter, dipasang atau digantung pada dinding
- Jarak antara lantai dengan angka 0 pada 100 cm.

²
- Kapur yang warnanya berbeda dengan warna papan.

- Formulir

- Alat tulis

Petugas

⁶
: a. Pengamat/Pembaca hasil tes

b. pencatat hasil tes

Pelaksanaan

: a. Sikap Permulaan:

1. ujung jari kedua tangan testi dioles serbuk kapur

2. Papan Skala berada disamping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dengan papan skala diangkat lurus ke atas dan ujung jarinya dikenakan pada papan.

¹¹
3. Testi berdiri tegak dekat dinding. Kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kananya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

7

Penilaian

⁴
: Hasil yang dicatat adalah:

a. Tinggi raihan tanpa loncatan.

b. Tinggi raihan dari loncatan pertama.

c. Tinggi raihan dari loncatan kedua.

d. Tinggi raihan dari loncatan ketiga.

5. Tes lari jauh jarak 600 meter

Tujuan : Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan

Perlengkapan : Lapangan yang rata, garis start dan garis finish, bendera start, pluit, tiang pancang stopwatch, nomor dada, formulir perorangan /gabungan, alat tulis.

Petugas : 1. Starter/pemberi aba-aba keberangkatan.

2. Pengukur waktu(timer).

3. Pencatatan hasil.

4. Pembantu umum.

Pelaksanaan : 1. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2. Gerakan :

a. Pada aba-aba "Siap", peserta mengambil sikap start berdiri, bersiap untuk lari.

b. Pada aba-aba "ya", peserta lari menuju garis finish, menempuk jarak jauh 600 (enam ratus) meter.

c. Lari masih diulang bila mana ada pelari mencuru start.

d. Lari dianggap gagal bila mana pelari tidak melewati garis finish.

3. Pengambil waktu :

Pengambil waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi melewati garis finish.

Penilaian

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter.
2. Waktu yang dicatat sampai pesepuluh detik.
3. Umpamanya 3.00,7 (tiga menit sembilan tujuh persepuluh detik).

2. Validasi Instrumen

a. Validasi

Validasi ¹⁷ suatu alat ukur yang dikatakan sah (*valid*) bila ia benar-benar sesuai dengan apa yang hendak diukur atau sesuai dengan tujuan-tujuan mata ajaran yang telah ditetapkan. (Fenanlampir, A, Muhyi, M, 2015). ⁵² Misalnya untuk mengukur panjang digunakan meteran, mengukur berat digunakan timbangan berat, mengukur kecepatan lari 600 meter digunakan Stop watch.

¹⁰ Tes kebugaran Jasmani Indonesia (Kemendiknas, 2010) untuk umur 10-12 tahun mempunyai nilai Reliabilitas dan Validitas sebagai berikut:

- Reliabilitas untuk anak laki-laki sebesar .7.91 (Aitken) ¹⁰
- Reliabilitas untuk anak perempuan sebesar .7.15 (Aitken)

Sedangkan ¹⁰ Validitasnya:

1. Untuk laki-laki sebesar .894 (Aitken)

2. Untuk perempuan sebesar .338 (Aitken)

Ketentuan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

merupakan satu rangkaian tes kebugaran, oleh karena itu semua butir tes

harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak putus-putus. Oleh karena

itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satuan waktu. Urutan

pelaksanaanya adalah lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk,

loncat tegak dan lari 600 meter.

b. Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan reliabel (terpercaya) bila alat ukur

tersebut dapat menghasilkan suatu gambaran yang benar-benar dapat

dipercaya. Jika alat ukurnya terandal, maka pengukuran yang dilakukan

berkali-kali dengan menggunakan alat ukur yang sama terhadap objek

dan subjek yang sama, hasilnya akan tetap atau relatif sama. Alat ukur

yang baik harus tinggi derajat reliabilitasnya.

3. Langkah – langkah Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini

adalah dengan menggunakan observasi, tes praktek dan pengukuran.

Tes yang digunakan yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI)

tahun 2014 yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan

(DEPDIKNAS) (Depdiknas, 2003) dan pusat kebugaran jasmani dan

rekreasi untuk anak usia 10–12 tahun. Butir tes terdiri tes larik jarak

pendek sejauh 40 meter, tes baring duduk, tes gantung siku tekuk atau

tes gantung angkat tubuh, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter.

a. Rangkaian tes

- 1) Lari 40 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- 2) Gantung siku tekuk, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- 5) Lari 600 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Tes Kebugaran Jasmani tahun 2012

Tes Kebugaran Jasmani tahun 2012 memiliki Reliabilitas dan Validitas Rangkaian tes untuk anak umur 10–12 tahun mempunyai reliabilitas putra sebesar 0,791 dan putri sebesar 0,715. Sedangkan tingkat validitas putra sebesar 0,894 dan putri sebesar 0,338.

d. Alat dan fasilitas

Alat dan fasilitas yang digunakan dalam penelitian berupa: 1. Lintasan lari; 2. Stopwatch; 3. Bendera start; 4. Tiang pancang; 5. Papan bersekala; 6. Nomor dada; 7. Palang tunggal; 8. Serbuk kapur; 9. Penghapus; 10. Formulir tes; 11. Peluit; 12. Alat tulis.

e. Ketentuan pelaksanaan

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10–12 tahun.

Langkah –langkah mengklasifikasi kebugaran jasmani siswa TKJI

yaitu:

12

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua

butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak putus – putus.

10

Untuk pelaksanaan tes diantaranya: 1. Lari 40 meter; 2. Gantung siku tekuk; 3. baring duduk 30 detik; 4. loncat tegak; 5. lari 600 meter.

f. Hasil Kasar

8

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10 –

12 tahun yang telah mengikuti tes tersebut “hasil kasar”. Tingkat

kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung

berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang

diperlukan masing – masing butir tes tidak sama yaitu:

5

1) Untuk butir tes gantung siku tekuk mempergunakan ukuran waktu(menit dan detik).

2) Untuk tes baring duduk dan gantung angkat tubuh

8

mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali).

3) Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran

tinggi (centimeter).

5

g. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang

berbeda–beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang

sama. Satuan ukur pengganti ini adalah “Nilai”. Nilai tes kebugaran

9

jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir

tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak umur 10 - 12 tahun.

h. Petunjuk Tes

Penilaian kebugaran jasmani bagi remaja yang telah mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dinilai menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi masing – masing butir tes).

Tabel 3.5. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Untuk Sekolah Dasar kelas 4 (empat, 5 (lima,), 6 (enam) Umur 10 - 12 tahun putri.)

Nilai	Lari 30 meter	Angkat Tubuh 30 deti	Baring Duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter menit, detik	Nilai
1	2	3	4	5	6	7
100	5.5				1'51"	100
99				84	1'52"	99
98	5.6				1'53"	98
97			26	83	1'54"	97
96	5.7	31			1'55"	96
95				82	1'56"	95
94	5.8				1'57"	94
93					1'58"	93
92	5.9			81	1'59"	92
91					2'00"	91
90	6.0	30	25	80	2'01"	90
89					2'02"	89
88	6.1			79	2'03"	88
87						87

86	6.2			78	2'04"-	86
85					2'04"	85
84	6.3	29			2'06"	84
83	6.4		24	77	2'07"	83
82					2'08"	82
81	6.5			76	2'09"	81
80					2'10"	80
79	6.6			75	2'11"	79
78		28			2'12"	78
77	6.7			74	2'13"	77
76			23		2'14"	76
75	6.8			73	2'15"	75
74	6.9				2'16"	74
73		27		72	2'17"	73
72	7.0				2'18"-	72
71				71	2'19"	71
70	7.1		22		2'20	70
69	7.2			70	2'21"	69
68		26			2'22"	68
67	7.3			6.9	2'223"	67
66					2'24"-	66
65	7.4			6.8	2'24"	65
64			21		2'26"	64
63	7.5			67	2'27"	63
62	7.6	25			2'28"	62
61	7.7			66	2'29-2'30"	61
60					2'31"	60
	DST				2'32"	
					2'33"-	
					2'34"	
					2'35"	
					2'36"	

--	--	--	--	--	--	--

Sumber : TKJI (2015; 97)

71

D. Tempat dan Jadwal Penelitian

1) Tempat Penelitian

Tempat penelitian merupakan salah satu elemen kunci yang memengaruhi keberhasilan penelitian, terutama dalam proses pengumpulan data. Dalam penelitian ini, lokasi yang dipilih adalah Sekolah Dasar (SD) Mojoroto 2, Kabupaten Kediri. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada relevansi antara populasi penelitian dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional engklek terhadap kebugaran siswa sekolah dasar dengan rentang usia 10 tahun. SD Mojoroto 2 menawarkan lingkungan yang relevan bagi penelitian ini karena populasi siswa yang sesuai dengan fokus penelitian serta keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik yang dapat diamati secara langsung.

Lingkungan fisik, sosial, dan budaya sekolah menjadi faktor penting yang memengaruhi hasil penelitian. Sebagai salah satu permainan tradisional, engklek memadukan aktivitas fisik, keseimbangan, dan koordinasi motorik, yang sangat cocok untuk anak usia 10 tahun. Tempat penelitian ini juga memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memahami bagaimana

permainan ini dapat diintegrasikan dalam rutinitas siswa untuk meningkatkan kebugaran mereka. Fasilitas yang tersedia di SD Mojoroto 2, seperti halaman sekolah yang luas dan dukungan dari guru, menjadi pendukung penting bagi kelancaran implementasi permainan engklek selama penelitian.

Dalam konteks siswa SD, peneliti perlu memperhatikan metode komunikasi yang efektif serta teknik pengumpulan data yang ramah anak. Interaksi langsung dengan siswa usia 10 tahun harus dilakukan dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif agar mereka tetap antusias selama proses penelitian. Selain itu, pengaturan waktu bermain, fasilitas yang mendukung, dan keterlibatan guru dalam memotivasi siswa juga menjadi faktor penting yang perlu dikelola.

2) Jadwal Penelitian

Jadwal penelitian juga merupakan aspek penting dalam menentukan keberhasilan penelitian ini. Penelitian dijadwalkan pada 13 Oktober 2024 – 15 November 2024, dengan durasi empat hari untuk mencakup seluruh tahapan penelitian, mulai dari pelaksanaan permainan engklek hingga evaluasi kebugaran siswa. Jadwal ini dirancang agar sesuai dengan kalender akademik dan kegiatan rutin di SD Mojoroto 2 sehingga tidak mengganggu proses belajar-mengajar.

Durasi empat hari memberikan waktu yang cukup bagi peneliti untuk menjalankan beberapa tahap, seperti orientasi dengan siswa dan guru, pelaksanaan permainan engklek, pengukuran kebugaran siswa sebelum dan sesudah permainan, serta tinjauan data awal yang dikumpulkan. Dengan rentang usia 10 tahun, siswa SD memerlukan pendekatan yang menarik agar tetap fokus

dan aktif selama pelaksanaan permainan. Jadwal penelitian juga dirancang fleksibel untuk menyesuaikan dengan kebutuhan siswa, seperti waktu istirahat yang cukup dan penyesuaian durasi permainan agar sesuai dengan kemampuan mereka.

Permainan engklek dirancang sebagai aktivitas fisik yang menyenangkan namun tetap memberikan manfaat signifikan bagi kebugaran siswa. Aktivitas ini diyakini dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi motorik siswa usia 10 tahun. Oleh karena itu, jadwal penelitian yang terstruktur dan koordinasi yang baik dengan pihak sekolah diharapkan dapat memastikan siswa tetap nyaman selama proses penelitian. Dengan demikian, penelitian ini dapat menghasilkan data yang valid dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan aktivitas fisik yang mendukung kebugaran siswa sekolah dasar.

51
Tabel 3.1 Waktu penelitian

6 Kegiatan Penelitian	Waktu penelitian															
	Maret				April				Mei				Juni			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Observasi Kegiatan																
Izin Penelitian																
Pelaksanaan Penelitian																
Penginputan Data																
Olah Data																

Kerangka waktu untuk penyelidikan ini adalah 13 Oktober 2024 – 15 November, atau bulan dengan delapan pertemuan. Data penelitian yang tersisa dimasukkan.

⁶ E. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi memegang peranan penting dalam penelitian, terutama dalam studi yang berfokus pada pengaruh permainan engklek terhadap kebugaran jasmani siswa. Populasi mencakup semua individu dalam kelompok yang memiliki kesamaan tertentu yang menjadi target kesimpulan ¹⁵ penelitian. Dalam konteks penelitian ini, populasi yang dipilih adalah 30 siswa SD Mojoroto 2 Kota Kediri berusia 10 tahun. Sebagai sumber utama informasi, populasi menjadi pijakan ⁹⁷ untuk memahami fenomena yang diteliti dan menjawab pertanyaan penelitian. ⁶ Seperti yang dijelaskan oleh (Sugiyono, 2013) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang relevan dengan fokus penelitian.

Meskipun demikian, tidak selalu memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi karena keterbatasan sumber daya, waktu, dan tenaga. Oleh sebab itu, peneliti sering memilih sebagian populasi sebagai sampel yang dapat mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. ⁹⁴ Penting untuk dipahami bahwa hasil penelitian dari sampel harus mampu digeneralisasikan ke populasi. Dalam penelitian ini, populasi menjadi fokus utama dalam memastikan bahwa hasil yang diperoleh benar-benar menggambarkan kondisi siswa SD Mojoroto 2 Kota Kediri.

2) Sampel

Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sebanyak 15 siswa dipilih dari populasi 30 siswa. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memastikan bahwa siswa yang dipilih memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, seperti kemampuan bermain engklek dan kesiapan fisik yang cukup untuk mengikuti kegiatan tersebut. Purposive sampling sangat efektif digunakan dalam penelitian yang membutuhkan subjek dengan kriteria spesifik (Sugiyono, 2013).

Penggunaan purposive sampling memiliki beberapa keunggulan, seperti memastikan relevansi sampel terhadap tujuan penelitian, terutama dalam studi yang meneliti pengaruh permainan tradisional seperti engklek terhadap kebugaran jasmani. Namun, teknik ini juga memiliki kekurangan, terutama risiko bias subjektivitas peneliti dalam menentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, kriteria siswa yang terlibat telah didefinisikan secara jelas, seperti usia 10 tahun, kemampuan bermain engklek, dan partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga di sekolah.

F. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data termasuk pengamatan, eksperimen praktis, pengukuran, dan tindakan. Alat penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang dibuat oleh (Kemendiknas, 2010) dan digunakan di Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi untuk anak-anak berusia 10 hingga 12 tahun. Tes TKJI mencakup:

- 22
1. Tes lari jarak pendek 40 meter.
2. Tes berbaring duduk.
3. Tes gantung angkat tubuh atau tes gantung siku bengkok.
- 7
4. Tes lompat tegak.
5. Tes lari 600 meter.

Tes-tes ini dirancang untuk mengukur berbagai aspek kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

1
a. Rangkaian tes

- 1) Lari 40 meter, tujuannya mengukur kecepatan.
- 19
2) Gantung siku tekuk, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak, tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- 5) Lari 600 meter, tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Tes Kesegaran Jasmani Tahun 1999 memiliki Reliabilitas dan Validitas

7
Rangkaian tes untuk anak umur 10 – 12 tahun mempunyai reliabilitas putra sebesar 0,911 dan putri sebesar 0,942, sedangkan tingkat validitas putra sebesar 0,884 dan putri sebesar 0,897.

9
c. Alat dan fasilitas

Alat dan fasilitas yang digunakan dalam penelitian berupa: 1. lintasan lari;

36
2. stopwatch; 3. bendera start; 4. tiang pancang; 5. papan berskala untuk

loncat; 6. nomor dada; 7. palang tunggal; 8. serbuk kapur; 9. penghapus; 10. formulir tes; 11. peluit; 12. alat tulis

d. Ketentuan Pelaksanaan

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak putus – putus Untuk pelaksanaan tes diantaranya: 1. Lari 40 meter; 2. gantung siku tekuk; 3. baring duduk 30 detik; 4. loncat tegak; 5. lari 600 meter

Untuk menentukan derajat kesegaran fisik sesuai dengan Tes Kesegaran Fisik Indonesia untuk individu antara usia 10 dan 12 tahun. Daya tahan fisik siswa TKJI diklasifikasikan melalui langkah-langkah berikut:

a. Data Kasar

"Data kasar" adalah temuan dari setiap item tes yang berhasil diselesaikan oleh anak-anak berusia 10 hingga 12 tahun. Prestasi anak-anak tidak dapat secara eksplisit digunakan untuk mengevaluasi kebugaran fisik mereka, karena unit pengukuran untuk setiap item tes berbeda.

- 1) Untuk butir tes gantung siku tekuk mempergunakan ukuran waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk tes baring duduk dan gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali).
- 3) Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

b. Nilai Tes

Data kotor, yang tetap merupakan unit pengukuran yang berbeda, harus diganti dengan unit pengukuran yang sama. Istilah "Nilai" berfungsi

sebagai unit pengukuran pengganti. Awalnya, perkiraan hasil setiap item tes diubah menjadi skor untuk menentukan skor tes kebugaran fisik peserta.

Tahap selanjutnya adalah menjumlahkan skor dari lima item tes setelah hasil kasar dari setiap item tes diubah menjadi nilai. Klasifikasi kebugaran fisik untuk anak di bawah umur 10 hingga 12 tahun ditentukan oleh hasil penjumlahan.

c. Petunjuk Tes

Matriks skor digunakan untuk mengevaluasi kinerja setiap item tes dalam Tes Kebugaran Fisik Indonesia untuk anak-anak.

G. Teknik Analisis Data

Sangat penting untuk melakukan tes prasyarat sebelum melakukan pengujian hipotesis. Tujuan pengujian data pengukuran yang terkait dengan hasil penelitian adalah untuk meningkatkan kualitas analisis. Inilah alasan mengapa tes prasyarat diperlukan. Uji normalitas dan pengujian homogenitas data adalah prasyarat.

1. Uji prasyarat Analisis

a. Uji normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variable yang akan dianalisis yang akan diolah. Uji normalitas akan dilakukan menggunakan rumus Kai Kuadrat dengan program SPSS

25. Data yang dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Kai Kuadrat hitung (X^2_{hitung}) lebih kecil daripada nilai Kai Kuadrat table (X^2_{tabel}) pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

b. Uji Homogenitas

14 Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS 25.

2. Pengujian Hipotesis

29 Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model pretest posttest design adalah dengan menggunakan uji-t (t-test). Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 395) rumus uji-t untuk model pretest posttest design adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

35 Dengan keterangan :

t = harga t untuk sampel berkolerasi

D = (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan akhir untuk setiap individu.

D = rerata dari nilai perpedaan (rerata dari D)

D² = kuadrat dari D

N = banyaknya subjek penelitian

17 BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak permainan tradisional, khususnya permainan engklek, terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Mojoroto 2, Kota Kediri. Permainan engklek sebagai salah satu aktivitas fisik tradisional yang melibatkan gerakan melompat, menyeimbangkan tubuh, dan koordinasi motorik memiliki potensi besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hasil dari penelitian ini dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif, dengan hasil sebagai berikut: nilai minimum kebugaran jasmani siswa sebesar 14, nilai maksimum 21, rata-rata (mean) 17,45, nilai tengah (median) 17, nilai yang paling sering muncul (modus) 18, dan simpangan baku (standar deviasi) 1,84.

Data ini menunjukkan bahwa permainan engklek memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, dengan sebagian besar siswa mencapai skor kebugaran di atas rata-rata. Aktivitas melompat secara berulang yang menjadi inti dari permainan ini memperkuat daya tahan otot, meningkatkan keseimbangan tubuh, dan melatih koordinasi fisik, yang berkontribusi pada pencapaian hasil kebugaran jasmani yang lebih optimal. Penelitian ini memberikan bukti bahwa permainan tradisional seperti engklek tidak hanya bernilai budaya tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai metode

pembelajaran aktif untuk mendukung kesehatan dan kebugaran siswa di sekolah dasar.

1) Analisis Data

1. Tingkat Kebugaran jasmani Siswa saat Pre-test

Hasil penelitian pretest disajikan dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Analisis ini mencakup pengolahan data berdasarkan frekuensi dan distribusi data dalam kelompok. Salah satu langkah yang dilakukan adalah mengurangi data terbesar dengan data terkecil untuk memahami rentang nilai yang ada di dalam kelompok tersebut. Selain itu, analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai persebaran data dan karakteristik responden sebelum diberikan perlakuan lebih lanjut.

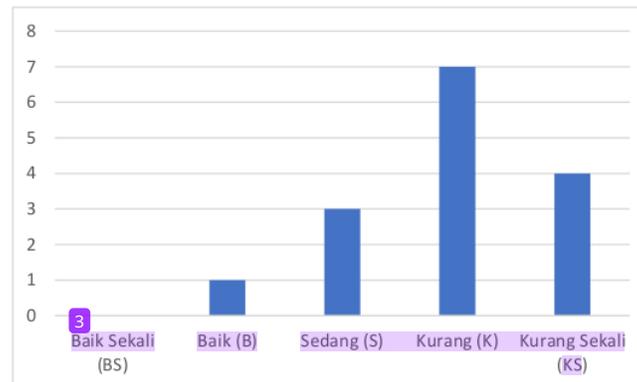
Tabel 4.1. Deskripsi Hasil Pretest Kebugaran Jasmani

No	Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	1	60%
3	14-17	Sedang (S)	3	13%
4	10-13	Kurang (K)	7	20%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	4	7%
Total			15	100%

Data pretest kebugaran jasmani siswa di SD Mojojoto 2 Kota Kediri menunjukkan distribusi yang cukup mengkhawatirkan, dengan mayoritas siswa berada pada kategori Kurang. Dari total 15 siswa yang diuji, sebanyak 7 siswa (47%) berada dalam kategori Kurang dengan skor norma 10-13, dan 4 siswa (27%) berada dalam kategori Kurang Sekali dengan skor norma 5-9. Hal ini berarti 11 siswa, atau 73% dari total peserta, memiliki tingkat

kebugaran yang rendah. Sebaliknya, hanya 1 siswa (6%) yang berada pada kategori Baik, sementara kategori Baik Sekali tidak memiliki siswa sama sekali. Sebanyak 3 siswa (20%) berada pada kategori Sedang, menunjukkan bahwa hanya sedikit siswa yang mendekati tingkat kebugaran rata-rata.

Data ini mencerminkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa secara umum berada di bawah standar yang ideal. Ketiadaan siswa pada kategori Baik Sekali menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran optimal. Rendahnya jumlah siswa dalam kategori Baik dan Sedang menegaskan perlunya perhatian terhadap aktivitas fisik yang lebih terstruktur di lingkungan sekolah. Siswa yang berada pada kategori Kurang dan Kurang Sekali menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk perbaikan, baik dalam hal kebiasaan aktivitas fisik maupun pola hidup yang mendukung kebugaran jasmani. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram dari distribusi frekuensi data pre-test sebagai berikut:



Gambar 4.1. Histogram Data Pre-test Tingkat Kebugaran jasmani siswa

2. Tingkat Kebugaran jasmani Siswa saat Post Test

Deskripsi data post-test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat post-test. Hasil analisis deskriptif data post-test tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Mojoroto Kota Kediri memperoleh nilai maksimum sebesar 22, nilai minimum 15, rerata 18,78, median 19, modus 19 dan nilai standar deviasi sebesar 1,80. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Post Test

No	Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	9	60%
3	14-17	Sedang (S)	2	13%
4	10-13	Kurang (K)	3	20%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	7%
Total			45	100%

Tabel diatas menunjukkan hasil post-test yang mengelompokkan responden berdasarkan norma penilaian, kategori, frekuensi, dan persentase. Berdasarkan tabel, mayoritas responden, yaitu sebanyak 9 orang (60%), berada pada kategori "Baik" dengan rentang nilai 18-21. Sebanyak 2 responden (13%) masuk dalam kategori "Sedang" dengan rentang nilai 14-17, sementara 3 responden (20%) berada pada kategori "Kurang" dengan rentang nilai 10-13. Selain itu, terdapat 1 responden (7%) yang masuk ke dalam kategori "Kurang Sekali" dengan rentang nilai 5-9. Tidak ada responden yang mencapai kategori "Baik Sekali" (rentang nilai 22-25), dengan frekuensi 0 atau 0%. Dengan total 15 responden, data

ini menunjukkan bahwa sebagian besar hasil penelitian berada pada kategori "Baik," namun terdapat distribusi yang mencakup semua kategori lainnya kecuali "Baik Sekali." Hal ini memberikan gambaran akhir mengenai sebaran hasil responden pada penelitian ini.

Apabila digambarkan ¹ dalam bentuk histogram, maka berikut ³ histogram dari distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa saat ¹ post-test sebagai berikut:



Gambar 4.2. Histogram Data Post Test Tingkat Kebugaran jasmani siswa

2) Pengujian Hipotesis

¹ ⁵⁴ Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Chi Square dan pengerjaannya menggunakan program komputer SPSS 24. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variable	χ^2	Sig	Kesimpulan
Pre-test Tingkat kebugaran jasmani	1347	0,571	Normal
Post-test Tingkat kebugaran jasmani	1471	0,588	Normal

Dari tabel di atas harga Signifikan dari kelompok pre-test dan post-test sebesar 0,571, dan 0,588. Karena harga Signifikan lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Pengujian homogenitas menggunakan Levene statistik. Kriteria

pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Group	Levene Statistik	Sig	Keterangan
Pre-Test	0,064	0,346	Homogen
Post-Test			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai Levene Statistik sebesar 0,064, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0064. Karena harga Sig > 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersasal dari populasi yang homogen.

4. Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data pre-test dan post-test hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Mojoroto 2 Kota Kediri. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) : tidak terdapat peningkatan Kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa di SD Mojoroto 2 Kota Kediri. Untuk menerima atau menolak H_0 dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Kriterianya adalah menerima H_0 apabila harga $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05. Berikut hasil yang diperoleh:

Tabel 4.5. Rangkuman Hasil Uji-t

Variabel	Rata-rata	t_{hitung}	df	t_{tabel}	Keterangan
Pretest	16,21	0,241	8	2,306	Signifikan
Posttest	19,41				

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,221 dan nilai t_{tabel} pada dk (0,05) sebesar 2,306. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($-0,718 > 2,306$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa di SD Mojojoto 2 Kota Kediri. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data pre-test adalah sebesar 16,21 dan nilai rata-rata untuk data post-test adalah sebesar 19,41. Hasil ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa Mojojoto 2 Kota Kediri setelah melakukan permainan tradisional meningkat sebesar 3,2 atau sebesar 21% dari saat pre-test. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan yang diberikan pembelajaran dengan permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Mojojoto 2 Kota Kediri.

B. Pembahasan

Hasil temuan penelitian diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,221 dan nilai t_{tabel} pada dk (0,05) sebesar 2,306. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($-0,718 > 2,306$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa di SD Mojojoto 2 Kota Kediri. Permainan tradisional, seperti engklek, memiliki potensi besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian mengenai pengaruh permainan engklek terhadap kebugaran jasmani siswa di SD Mojojoto 2 Kota Kediri menunjukkan adanya hubungan positif. Permainan ini, yang melibatkan aktivitas melompat, berjalan dengan satu kaki, serta gerakan tubuh lainnya, memberikan stimulus fisik yang signifikan bagi anak-anak. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten selama permainan ini dapat melatih kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, serta daya tahan tubuh siswa. Selain itu, permainan

engklek juga ⁶⁵ memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang menyenangkan, sehingga meningkatkan motivasi mereka untuk tetap aktif. Hal ini mendukung pandangan bahwa olahraga berbasis ²⁵ permainan tradisional dapat menjadi alternatif untuk menjaga kebugaran jasmani anak di era modern, di mana aktivitas fisik sering kali tergeser oleh penggunaan teknologi.

Aktivitas fisik berbasis permainan tradisional memiliki manfaat besar bagi kesehatan dan kebugaran jasmani anak-anak (Allsabab et al., 2022). Permainan tradisional seperti engklek ⁹⁵ dapat membantu meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, serta fleksibilitas (Lestari, T., 2020). Selain manfaat fisik, engklek juga memiliki manfaat sosial, seperti meningkatkan kerja sama tim, keterampilan komunikasi, dan membangun rasa persaudaraan di antara siswa.

Oleh karena itu, integrasi permainan tradisional seperti engklek ke dalam program ⁵ pembelajaran pendidikan jasmani dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pendekatan ini tidak hanya mendukung upaya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga melestarikan warisan budaya yang kaya, seperti permainan tradisional. Dalam konteks global yang semakin modern, penting bagi para pendidik dan pengambil kebijakan untuk mengadopsi pendekatan yang menggabungkan aktivitas fisik, edukasi, dan pelestarian budaya lokal.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian mengenai ¹³ pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa di SD Mojoroto 2 Kota Kediri menunjukkan hasil yang positif. Dengan nilai ⁸⁹ thitung sebesar -0,718 yang lebih kecil dari ⁴¹ ttabel sebesar 2,306 pada taraf signifikansi 0,05, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional, seperti engklek, memiliki kontribusi ²⁵ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Permainan engklek melibatkan aktivitas fisik yang mencakup gerakan melompat, berjalan dengan satu kaki, dan berbagai gerakan tubuh lainnya yang memberikan stimulasi fisik yang signifikan. Aktivitas ini secara konsisten melatih kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, serta ⁴⁹ daya tahan tubuh siswa, yang menjadi komponen penting dalam kebugaran jasmani.

Selain manfaat fisik, permainan tradisional ini juga memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi siswa, sehingga meningkatkan motivasi mereka untuk tetap aktif secara fisik. Dalam konteks era modern yang sering kali didominasi oleh aktivitas pasif akibat penggunaan teknologi, permainan tradisional seperti engklek menjadi alternatif yang relevan dan efektif untuk menjaga kebugaran jasmani siswa. ¹⁰¹ Dengan melibatkan anak-anak dalam aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat secara fisik, ⁸¹ permainan tradisional tidak hanya mendukung kesehatan mereka tetapi juga membantu melestarikan nilai-nilai budaya lokal.

Penelitian ini mendukung pandangan bahwa permainan tradisional dapat dijadikan sebagai bagian dari upaya strategis dalam pendidikan jasmani di sekolah. Dengan memasukkan permainan seperti engklek ke dalam aktivitas harian siswa, sekolah dapat mendorong gaya hidup aktif yang berkelanjutan dan memberikan dampak positif jangka panjang pada kesehatan fisik dan mental anak-anak. Dengan demikian, permainan tradisional dapat menjadi solusi inovatif untuk menghadapi tantangan minimnya aktivitas fisik di era teknologi ini.

B. Implikasi

Berdasarkan ¹¹⁴ hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan metode bermain seperti permainan tradisional seperti engklek diantaranya adalah:

1) Implikasi terhadap Pendidikan

Permainan tradisional seperti engklek memiliki potensi untuk menjadi metode alternatif yang efektif dalam pendidikan jasmani. Dengan ⁴⁵ mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum sekolah, siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna. Selain itu, ⁴⁵ pelibatan permainan tradisional dapat membantu meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik, terutama bagi mereka yang kurang tertarik pada aktivitas olahraga formal.

2) Implikasi terhadap Kesehatan Anak

¹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas fisik yang melatih

kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan tubuh. Implikasi ini menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa dan mengurangi risiko masalah kesehatan akibat gaya hidup yang tidak aktif, seperti obesitas dan gangguan postur tubuh.

3) Implikasi terhadap Strategi Pendidikan Jasmani

Temuan ini mendukung pandangan bahwa pendekatan berbasis permainan tradisional dapat menjadi strategi inovatif dalam pendidikan jasmani. Implikasi ini menunjukkan bahwa guru perlu mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih kreatif dengan memanfaatkan permainan tradisional, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya fokus pada olahraga formal tetapi juga mencakup aktivitas yang menggabungkan aspek budaya dan fisik.

4) Implikasi terhadap Kebijakan Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pembuat kebijakan di sekolah untuk mengembangkan program pendidikan jasmani yang lebih inklusif dan berbasis budaya lokal. Sekolah dapat memprioritaskan permainan tradisional sebagai alternatif olahraga formal untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, terutama di daerah-daerah yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga modern.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1) Penerapan Permainan Tradisional dalam Kurikulum Sekolah

Pihak sekolah, khususnya guru pendidikan jasmani, dapat secara aktif memasukkan permainan tradisional seperti engklek ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Hal ini bertujuan untuk memberikan variasi aktivitas fisik yang menarik dan sesuai dengan budaya lokal, sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2) Pelatihan Guru

Guru pendidikan jasmani dapat diberikan pelatihan khusus untuk memahami manfaat permainan tradisional dan cara mengintegrasikannya ke dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini penting untuk memastikan pelaksanaan kegiatan yang efektif dan terarah.

3) Kolaborasi dengan Orang Tua dan Masyarakat

Orang tua dan masyarakat sekitar dapat diajak berpartisipasi dalam pelestarian dan penerapan permainan tradisional, baik melalui kegiatan ekstrakurikuler, festival budaya, maupun permainan bersama di luar jam sekolah. Dengan melibatkan orang tua, nilai-nilai permainan tradisional juga dapat diteruskan ke lingkungan rumah.

4) Penelitian Lebih Lanjut

Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengukur dampak jangka panjang permainan tradisional terhadap berbagai aspek kesehatan siswa, termasuk kesehatan mental dan sosial. Selain itu, penelitian dapat diperluas dengan membandingkan efektivitas berbagai jenis permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Muhammad Jauharul Amin_PENGARUH PERMAINAN TRADISONAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SD MOJOROTO 2 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

16%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.univpgri-palembang.ac.id Internet Source	1%
2	pdffox.com Internet Source	1%
3	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	1%
4	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
6	repository.upi.edu Internet Source	1%
7	Syarif Hidayat. "PHYSICAL FITNESS STUDENTS 10-12 YEARS, GORONTALO CITY", Jambura Journal of Sports Coaching, 2019 Publication	1%

8	Risma Safitri, Farizal Imansyah, Endie Riyoko. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 22 Palembang", Indonesian Research Journal on Education, 2023 Publication	1 %
9	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1 %
10	mafiadoc.com Internet Source	1 %
11	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1 %
12	ejurnalunsam.id Internet Source	<1 %
13	Mohd. Adrizal, Ely Yuliawan, Irvan Anugrah Ashari. "Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar", Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas, 2023 Publication	<1 %
14	Kartika Rinakit Adhe, Sri Widayati, Nurhenti Dorlina Simatupang, Eka Cahya Maulidah. "Pengaruh Kegiatan Membuat Teknik Cap Berbasis Loosepart terhadap Kreativitas di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur", Jurnal	<1 %

Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2023

Publication

15

engkoskosasih.wordpress.com

Internet Source

<1 %

16

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

<1 %

17

Submitted to Universitas Jenderal Soedirman

Student Paper

<1 %

18

Rahman Rahman, Nur Moh Kusuma Atmaja, Kurnia Dyah Anggorowati. "PENGARUH PEMBELAJARAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 ELLA HILIR", Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), 2020

Publication

<1 %

19

Samsidar, Muhammad Rusli, Suhartiwi. "STUDI ANALISIS TENTANG TINGKAT KESEGGARAN JASMANI SISWA KELAS X SMAN 1 KABAWO", Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport), 2022

Publication

<1 %

20

Wanda Kusuma Putri, Gustiana Mega Anggita, Mohammad Arif Ali, Sugiarto Sugiarto, Zahrah Zakiya Ahda. "Pengaruh

<1 %

Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar : Systematic Literature Review", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2024

Publication

21

digilib.ikipgriptk.ac.id

Internet Source

<1 %

22

Edy Atmoko, Widhas Yudha Pradana. "Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki", PENJAGA : Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2021

Publication

<1 %

23

adoc.tips

Internet Source

<1 %

24

mandaport.blogspot.com

Internet Source

<1 %

25

Adi Wijayanto. "Unggul dalam Kepelatihan Cabang Olahraga, Pendidikan Jasmani dan Manajemen Olahraga", Open Science Framework, 2023

Publication

<1 %

26

ejournal.uncen.ac.id

Internet Source

<1 %

Submitted to Universitas Diponegoro

27

Student Paper

<1 %

28

Andreas Andreas, Ahmad Atiq, M. Fachrurrozi Bafadal. "PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP HASIL SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA", Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK), 2021

Publication

<1 %

29

es.scribd.com

Internet Source

<1 %

30

Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia

Student Paper

<1 %

31

Submitted to Universitas Islam Riau

Student Paper

<1 %

32

journal.ikipgriptk.ac.id

Internet Source

<1 %

33

kuli-pintar.blogspot.com

Internet Source

<1 %

34

Herawati Herawati, Evinovita Evinovita, Sukarna Sukarna. "Pengaruh Promosi dan Religiuitas terhadap Minat Masyarakat Menabung di Bank Syariah:", El-Mal: Jurnal Kajian Ekonomi & Bisnis Islam, 2020

Publication

<1 %

- | | | |
|----|--|------|
| 35 | Kusnandar Kusnandar, Dyah Umiarni Purnamasari, Panuwun Joko Nurcahyo, Endo Darjito. "Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas", <i>Physical Activity Journal</i> , 2019
Publication | <1 % |
| 36 | S. M. Fernanda Iragraha. "Proceeding National Conference on Sport and Health : Harmoni Pembangunan Olahraga Nasional menuju Prestasi yang Gemilang", <i>Open Science Framework</i> , 2021
Publication | <1 % |
| 37 | Submitted to Culver-Stockton College
Student Paper | <1 % |
| 38 | docobook.com
Internet Source | <1 % |
| 39 | e-journal.hamzanwadi.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 40 | www.scribd.com
Internet Source | <1 % |
| 41 | zombiedoc.com
Internet Source | <1 % |
| 42 | Submitted to Southern University College
Student Paper | <1 % |

43

Trisno Trisno, Yusuf Kendek, Marungkil Pasaribu. "Pengaruh Model Pembelajaran Training Inquiry Terhadap Hasil Belajar Pada Pokok Bahasan Kalor Siswa SMP Negeri 9 Palu", JPFT (Jurnal Pendidikan Fisika Tadulako Online), 2014

Publication

<1 %

44

digilib.uin-suka.ac.id

Internet Source

<1 %

45

Asyraf Dhia Pratama, Wahyu Setia Kuscahyaning Putri. "Studi Literatur: Pengaruh Media Pembelajaran Permainan Tradisional Terhadap Hasil belajar Siswa", Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, 2024

Publication

<1 %

46

Fannisa Adani Suhartono. "AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI - FANNISA X MIA 3", Open Science Framework, 2020

Publication

<1 %

47

Firdaus Rahman, Muhammad Muhyi. "Analisis Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta UKM Di Universitas PGRI Adibuana Surabaya", PENJAGA : Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2024

Publication

<1 %

48

La Ode Maklum Sabrin. "KONTRIBUSI TINGKAT PARTISIPASI SISWA PADA KEGIATAN KURIKULUM PENGEMBANGAN DIRI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA SMA NEGERI KOTA KENDARI", Gema Pendidikan, 2019

Publication

<1 %

49

ejournal.unesa.ac.id

Internet Source

<1 %

50

Mia Amalia, Rismareni Pransiska, Yulsofriend Yulsofriend. "Pengaruh Kreasi Kertas Kokoru Terhadap Perkembangan Kreativitas Anak Di Taman Kanak-Kanak Nurul Yakin Ringan-Ringan Kabupaten Padang Pariaman", Jurnal Ilmiah Potensia, 2019

Publication

<1 %

51

repository.umy.ac.id

Internet Source

<1 %

52

smabafutsal.blogspot.com

Internet Source

<1 %

53

Submitted to Universitas Sebelas Maret

Student Paper

<1 %

54

fikunesa.files.wordpress.com

Internet Source

<1 %

55

publikasi.dinus.ac.id

Internet Source

<1 %

56	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
57	repository.unib.ac.id Internet Source	<1 %
58	digilib.iain-palangkaraya.ac.id Internet Source	<1 %
59	mgmppenjasgresik.wordpress.com Internet Source	<1 %
60	repository.uir.ac.id Internet Source	<1 %
61	www.dosenpendidikan.co.id Internet Source	<1 %
62	Nurlaela Nurlaela, Lilis Komariah, Alit Rahmat. "Pengaruh Aktivitas Fisik, Kesehatan Gizi, dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar pada Pembelajaran Penjas", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2024 Publication	<1 %
63	Putri Marsanda, Alexander Kurniawan. "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat", Cerdas Sifa Pendidikan, 2023 Publication	<1 %
64	balkopites.blogspot.com Internet Source	<1 %

65

elitasuratmi.wordpress.com

Internet Source

<1 %

66

staffnew.uny.ac.id

Internet Source

<1 %

67

Ario Febiasnyah, Setio Nugroho, Abdul Salam Hidayat. "Pengaruh Latihan Pola Smash Kanan-Kiri terhadap Akurasi Smash Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis", JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA, 2024

Publication

<1 %

68

Submitted to IAIN Kediri

Student Paper

<1 %

69

Irma Wirnantika, Budiman Agung Pratama, Yulingga Nanda Hanief. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017", SPORTIF, 2017

Publication

<1 %

70

Nur Rahmiati, Muhammad Janwar, Muhammad Hidayat Cakrawijaya. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng", Indonesian Journal of Physical Activity, 2023

Publication

<1 %

71

eprints.uns.ac.id

Internet Source

<1 %

72 Dinda Aulia. "Tugas Makalah Penjas", Open Science Framework, 2020 <1 %
Publication

73 Ida Adhariah. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa", Ibtida'i : Jurnal Kependidikan Dasar, 2018 <1 %
Publication

74 Ranti Purwanti, Aswarliansyah Aswarliansyah, Candres Abadi. "Penerapan Model Pembelajaran Picture and Picture Terhadap Hasil Belajar IPA", Journal of Elementary School (JOES), 2023 <1 %
Publication

75 Siti Halima Nur Aini, Darman Darman. "PENGARUH STRUKTUR MODAL, PERPUTARAN PERSEDIAAN DAN PERPUTARAN KAS TERHADAP PROFITABILITAS DI BEI", Jurnal Ilmu Manajemen Universitas Tadulako (JIMUT), 2021 <1 %
Publication

76 Tri Septia Sari, Muhammad Suhdy, Muhammad Supriyadi. "Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Teknik Dasar Bermain Kasti Siswa SMP Negeri 13 Kota Lubuklinggau", e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, 2022 <1 %

77 artikelpendidikan.id <1 %
Internet Source

78 e-journal.ikhac.ac.id <1 %
Internet Source

79 perfecthealth.co.id <1 %
Internet Source

80 text-id.123dok.com <1 %
Internet Source

81 Diena Frentika, Heru Tri Novi Rizki. "Geometri dan Pengukuran dalam Permainan Rakyat Kabupaten Sumbawa Barat", JURNAL PENDIDIKAN MIPA, 2020
Publication

82 Fathi Najmi. "MAKALAH PJOK Fathi Najmi", Open Science Framework, 2020
Publication

83 Khansa Muhammad, Alit Rahmat, Carsiwan Carsiwan. "Permainan Tradisional Terhadap Minat Belajar Siswa dalam Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sytematic Literature Review", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2024
Publication

84 Nuurin Hayyah. "MAKALAH KEBUGARAN JASMANI NUURIN HAYYAH", Open Science Framework, 2020
Publication <1 %

85 Winnico Septiadi, Mela Aryani. "Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pjkr Universitas Suryakencana", MAENPO, 2018
Publication <1 %

86 blackalien.net
Internet Source <1 %

87 bogornews.com
Internet Source <1 %

88 citee2015.jteti.ft.ugm.ac.id
Internet Source <1 %

89 dspace.uii.ac.id
Internet Source <1 %

90 eprints.ulm.ac.id
Internet Source <1 %

91 eprints.uny.ac.id
Internet Source <1 %

92 media.neliti.com
Internet Source <1 %

93 nos.jkt-1.neo.id
Internet Source <1 %

repo.stie-pembangunan.ac.id

94

Internet Source

<1 %

95

securityphresh.com

Internet Source

<1 %

96

www.biotifor.or.id

Internet Source

<1 %

97

www.powershow.com

Internet Source

<1 %

98

www.smpn1jember.sch.id

Internet Source

<1 %

99

Oksimana Darmawan. "PENANAMAN BUDAYA ANTI KEKERASAN SEJAK DINI PADA PENDIDIKAN ANAK MELALUI KEARIFAN LOKAL PERMAINAN TRADISIONAL (Instill Anti-Violence Culture At Early Stage of children Education Through Local Wisdom Of Traditional Games)", Jurnal HAM, 2016

Publication

<1 %

100

Siti Nur Hayati, Hibana Hibana. "Reaktualisasi Permainan Tradisional untuk Pengembangan Kreativitas Anak", Jurnal Pelita PAUD, 2021

Publication

<1 %

101

Yuliana Olga Siba Sabon, Nur Hidayanto Pancoro Setyo Putro, Abdul Rahim. "ETNOMATEMATIKA DAN NILAI KARAKTER DALAM PERMAINAN TRADISIONAL

<1 %

KEBETUK", AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika, 2021

Publication

102	benijani.blogspot.com Internet Source	<1 %
103	de.scribd.com Internet Source	<1 %
104	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	<1 %
105	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	<1 %
106	docplayer.info Internet Source	<1 %
107	doczz.net Internet Source	<1 %
108	doktersehat.com Internet Source	<1 %
109	donnerawards.org Internet Source	<1 %
110	e-jurnal.rokania.ac.id Internet Source	<1 %
111	graciacatering.com Internet Source	<1 %
112	jassi.ejournal.unri.ac.id Internet Source	<1 %

113	journal.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
114	journal.unibos.ac.id Internet Source	<1 %
115	jurnal.ucy.ac.id Internet Source	<1 %
116	konsultasiskripsi.com Internet Source	<1 %
117	kraft-ulrich.net Internet Source	<1 %
118	pt.slideshare.net Internet Source	<1 %
119	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
120	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
121	repository.unp.ac.id Internet Source	<1 %
122	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
123	surakarta.go.id Internet Source	<1 %
124	vladimirputin.club Internet Source	<1 %

125	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
126	www.dumusik.com Internet Source	<1 %
127	www.edwinpohan.com Internet Source	<1 %
128	www.faunadanflora.com Internet Source	<1 %
129	www.neliti.com Internet Source	<1 %
130	Ariffah Sriratih, Ahmad Muzaffar. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi", <i>Cerdas Sifa Pendidikan</i> , 2022 Publication	<1 %
131	Citra Demi Karina, Supardi U.S, Suparman L.A. "Eksplorasi Etnomatematika Pada Permainan Tradisional Indonesia Komunitas TGR (Traditional Games Return)", <i>Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika</i> , 2021 Publication	<1 %
132	Wahyu Bagja Sulfemi. "Korelasi Kompetensi Pedagogik Guru dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran IPS di SMP Muhammadiyah Pamijahan Kabupaten Bogor", <i>INA-Rxiv</i> , 2019 Publication	<1 %

133	googleberita.com Internet Source	<1 %
134	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
135	Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, Hendra Mashuri. "The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students", <i>Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran</i> , 2019 Publication	<1 %
136	Hifzil Kurniawan. "ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 112/I PERUMNAS KECAMATAN MUARA BULIAN KABUPATEN BATANGHARI", <i>Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas</i> , 2021 Publication	<1 %
137	Safitri, Lailatul Annahar. "Peran Digital Knowledge Sharing dan Work Engagement Terhadap Organizational Performance Melalui Innovation Capability", Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia), 2023 Publication	<1 %
138	idoc.pub Internet Source	<1 %
139	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIT PENJAMIN MUTU (UPM)
Jl. KH Achmad Dahlan No 76 Kediri
Telp: (0354) 771576 Website: www.unpkediri.ac.id

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

No: 36/upm-penjaskesrek/UN-Kd/I/2025

Diberikan kepada:

Nama : MUHAMMAD JAUHARUL AMIN
NPM : 2015030097
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SD Mojoroto 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2024/2025
Hasil Plagiasi : 24% (Dua Puluh Empat Persen)

Naskah skripsi yang disusun sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Unit Penjamin Mutu (UPM) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.



Kediri, 12 Januari 2025
Unit Penjamin Mutu

Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd
NIDN. 0727078804
Unit Penjamin Mutu