

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS 5 SD NEGERI 1 PALAPA
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Bagas Wahyu Wibowo¹, Wayan Satria Jaya², Filardi Anindito³
¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung
wahyubagas923@gmail.com¹, wayan.satria@stkippgribl.ac.id²,
filardianindito@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya Pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani dan perbedaan yang signifikan antara permainan tradisional individu dan kelompok terhadap Kebugaran Jasmani siswa kelas 5 SD Negeri 1 Palapa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen komparatif dikatakan eksperimen komparatif karena membandingkan dua perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik V SD Negeri 1 Palapa yang berjumlah 45 peserta didik, sampel terdiri dari kelas VA sebagai kelas eksperimen yang menggunakan *guided teaching* berjumlah 22 peserta didik dan VB sebagai kelas kontrol yang menggunakan model pembelajaran konvensional berjumlah 23 peserta didik. Setelah diadakan pengujian hipotesis diperoleh Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $-3,630$ dan nilai t_{tabel} pada $dk (0,05) (17)$ sebesar $1,740$. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari $t_{tabel} (-3,630 > 1,740)$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani

Abstract: This study aims to determine the effect of traditional games on physical fitness and significant differences between individual and group traditional games on Physical Fitness of 5th grade students of SD Negeri 1 Palapa. This study uses a comparative experimental method said to be a comparative experiment because it compares two treatments. The population in this study were all V students of SD Negeri 1 Palapa totaling 45 students, the sample consisted of class VA as an experimental class using *guided teaching* totaling 22 students and VB as a control class using a conventional learning model totaling 23 students. After hypothesis testing, the *t*-test results obtained the *t* value of -3.630 and the *t* table value at $dk (0.05) (17)$ of 1.740 . Because the calculated *t* value is greater than the *t* table ($-3.630 > 1.740$), it can be concluded that there is an increase in physical fitness through traditional games for fifth grade students of SD Negeri 1 Palapa, Tanjung Karang Pusat District, Bandar Lampung City.

Keywords: Traditional Games, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup yang bersih. Semua itu direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembelajaran Penjasorkes diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.

Permainan tradisional adalah permainan yang diturunkan secara turun temurun dari zaman dahulu hingga saat ini. Permainan tradisional dapat dikatakan permainan yang merakyat, karena dapat dimainkan oleh siapa saja tanpa mengenal batasan usia. Banyak sekali jenis permainan tradisional baik yang dimainkan secara individu maupun kelompok. Permainan tradisional memiliki beragam manfaat terutama untuk anak, salah satunya dapat membentuk karakter anak.

Pada saat melaksanakan pra penelitian, Guru PJOK SD Negeri 1 Palapa Ibu Nur Hayati, S.Pd mengatakan bahwa permainan tradisional di sekolah hanya diajarkan sesuai kompetensi dasar yang ada pada Kurikulum.

Namun intensitas permainan tradisional pada kurikulum dirasa kurang jika melihat keadaan peserta didik pada jaman sekarang. Meskipun begitu, permainan tradisional tetap diberikan secara praktek maupun teori. Kendala yang dialami saat mengajarkan permainan tradisional adalah saat diberi penjelasan mengenai permainan tradisional, peserta didik biasanya langsung ingin praktek. Selain itu, Ada peserta didik yang mengetahui dan ada juga yang lupa terhadap suatu permainan tradisional, namun setelah dijelaskan baru ingat permainan tradisional yang dimaksud.

Hal ini terjadi karena peserta didik merasa bosan saat diberi penjelasan mengenai permainan tradisional, sehingga penjelasan mengenai permainan tradisional kurang maksimal diterima oleh peserta didik. Guru PJOK SD Negeri 1 Palapa menambahkan jika ketersediaan alat permainan tradisional di SD Negeri 1 Palapa tidak tersedia, sehingga peserta didik jarang bermain permainan tradisional di sekolah. Padahal peserta didik sangat antusias diberi materi permainan tradisional, karena mereka seperti kembali ke zaman dahulu.

Guru PJOK berinisiatif memberikan tugas kepada peserta didik untuk membuat peralatan permainan tradisional secara berkelompok seperti tarik tambang. Hal ini dimaksudkan untuk menumbuhkan kembali rasa cinta dan minat anak terhadap permainan tradisional.

Keadaan tersebut yang mendasari hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan terhadap peserta didik SD Negeri 1 Palapa yang menunjukkan bahwa mereka ada yang mengetahui dan ada yang lupa mengenai permainan tradisional. Saat ditanya mengenai apa itu permainan tradisional, ada yang dapat menjawab, namun ada juga dari mereka yang lupa, saat ditanya mengenai apa permainan tradisional ini, ketika ditunjukkan gambar-gambar. Beberapa dari mereka ada yang mengetahui cara bermain, namun lupa apa nama permainan tradisional itu. Selain itu, ketika peserta didik mengetahui permainan tradisional yang ditanyakan, sebagian besar ternyata tidak mengetahui nilai-nilai luhur yang terkandung dalam permainan tradisional.

Keadaan seperti ini jelas menunjukkan bahwa peserta didik mulai meninggalkan permainan tradisional.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di SD Negeri 1 Palapa dan juga aktivitas peserta didik di Desa, dengan demikian perlu adanya penelitian secara ilmiah untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik terhadap permainan tradisional. Berdasarkan hal tersebut penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri 1 Palapa Tahun Pelajaran 2023/2024”.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Sadoso Sumosardjono (dalam Rosidig. 2012: 10) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa

mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

Sejalan dengan itu menurut pendapat dari Wahjoedi (dalam Rosidig. 2012: 10), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain.

Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan (dalam Rosidig. 2012: 10). Sebagai contoh, seseorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga.

Menurut Kurniati (2016:2) permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Sedangkan menurut Sudardiyono (2017: 397) Permainan tradisional adalah suatu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh anak-anak atau masyarakat yang dilakukan secara suka rela, baik menggunakan motorik halus maupun motorik kasar, yang dilakukan secara turun temurun tanpa mengenal tingkat usia, kedudukan atau kasta, latar belakang ekonomi, maupun keturunan, dan bersifat kedaerahan atau budaya daerah setempat, dan budaya masyarakat tinggal.

Selanjutnya menurut Yunus dalam Mulyani (2016: 46-47) menjelaskan bahwa permainan tradisional adalah suatu hasil budaya masyarakat, yang berasal dari zaman yang sangat tua, yang telah tumbuh dan hidup hingga sekarang, dengan masyarakat

pendukungnya yang terdiri atas tua muda, laki-perempuan, kaya miskin, rakyat bangsawan, dengan tiada bedanya.

Berdasarkan kajian di atas peneliti menyimpulkan bahwa permainan tradisional adalah suatu permainan warisan dari budaya terdahulu yang wajib dan perlu dilestarikan, karena mengandung nilai pendidikan, serta dapat menstimulasi anak dalam mengembangkan kerja sama, membantu anak menyesuaikan diri, saling berinteraksi secara positif, dapat mengkondisikan anak dalam mengontrol diri, mengembangkan sikap empati terhadap teman, mentaati peraturan, serta menghargai orang lain. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa permainan tradisional dapat memberikan dampak yang sangat baik dalam membantu mengembangkan keterampilan emosi dan sosial anak.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen komparatif. Dikatakan eksperimen komparatif karena membandingkan dua perlakuan. Metode komparatif akan menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda, orang, prosedur, kerja, ide, kritik terhadap seorang, kelompok, terhadap suatu ide atau prosedur kerja. Penelitian komparatif bersifat membandingkan beberapa variabel pada sampel yang berbeda dan dengan waktu yang berbeda.

Populasi dalam penelitian ini adalah kelas V A dan V B semester ganjil SD Negeri 1 Palapa tahun pelajaran 2023/2024.

Untuk menentukan besarnya sampel dalam penelitian ini penulis mengundi kelas yang menjadi sampel. dari hasil pengundi didapat kelompok yang menggunakan *guided teaching*, kelas eksperimen dalam hal ini adalah kelas V A sedangkan kelompok yang menggunakan pembelajaran

konfeksional, kelas kontrol dalam hal ini adalah kelas V B

Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini penulis melakukan pengumpulan data menggunakan:

Teknik Tes

- a. Rangkaian tes
 - 1) Lari 40 meter, tujuannya mengukur kecepatan.
 - 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 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.
- c. Alat dan fasilitas
Alat dan fasilitas yang digunakan dalam penelitian berupa: 1. Lintasan lari; 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 mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10 – 12 tahun. Langkah –langkah mengklasifikasi kebugaran jasmani siswa TKJI yaitu:

1. Hasil Kasar

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

- 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).

2. 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 kesegaran 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 test tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak umur 10 - 12 tahun.

3. Petunjuk Tes

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

Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang sebenarnya diukur. Setelah data didapat dan ditabulasi maka pengujian validitas konstruksi (*Construct*) dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrumen dengan rumus korelasi product moment adalah :

$$r_{X,Y} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan

$r_{x,y}$: Koefisien korelasi
 n : Jumlah sampel
 X : Skor variabel X
 Y : Skor variabel Y
 $\sum X$: Jumlah skor variabel X
 $\sum Y$: Jumlah skor variabel Y
 $\sum X^2$: jumlah kuadrat skor variabel X
 $\sum Y^2$: jumlah kuadrat skor variabel Y

(Arikunto, 2018: 190)

Selanjutnya setelah diketahui hasil korelasi maka di lakukan uji t dengan rumus sebagai berikut :

$$t_{hitung} = \frac{r \cdot \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Jika nilai t dari perhitungan lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka butir soal tersebut dikatakan valid.

2. Uji Realibilitas Instrumen

Realibitas berasal dari kata realibity yang berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Dalam penelitian ini rumus yang digunakan untuk mencari reabilitas alat ukur adalah dengan alpa cronbach (Arikunto, 2019, p.171)

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma b^2} \right)$$

Keterangan

r_{11} = Koefisien realibitas
 K = Jumlah butir pertanyaan
 $\sum \sigma b^2$ = Jumlah varians butir-butir pertanyaan
 σb^2 = Varians total

Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Pengujian normalitas adalah menggunakan uji liliefors. Langkah pengujian mengikuti Sudjana(2000 :466) yaitu :

a. Pengamatan $X_1, X_2, \dots, X_n$ dijadikan bilangan baku $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$

Dengan menggunakan rumus

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

SD : Simpang baku

Z : Skor baku

X : Row skor

$\bar{X}$: Rata-rata

b. Tiap bilangan baku dengan menggunakan daftar distribusi normal baku. Kemudian di hitung peluang $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$

c. Selanjutnya dihitung $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$ yang lebih kecil atau sama dengan Z_i kalau proporsi ini dinyatakan dengan $S(Z_i)$ maka : $S(Z_i)$

$$= \frac{\text{banyaknya } \dots Z_1, Z_2, \dots, Z_n \dots \text{yang } \leq Z_i}{n}$$

d. Hitung $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.

e. Ambil haraga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan L_0 . Setelah harga L_0 , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis L_0 untuk uji *Liliefors* dengan taraf signifikan 0,05. Bila harga lebih kecil (<) dari L tabel maka data yang akan di olah tersebut berdistribusi normal sedangkan bila

lebih besar ($>$) dari L tabel maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

$L_0 < L_{tabel}$: Normal

$L_0 > L_{tabel}$: $\neq$ Normal

2. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel rumus

Dk pembilang : $n-1$ (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : $n-1$ (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan (0.05) maka dicari pada tabel F .

Didapat dari tabel F

Dengan kriteria pengujian

Jika : $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ berarti tidak homogen

Jika : $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen

Pengujian Homogen ini bila F_{hitung} lebih kecil ($<$) dari F_{tabel} maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3. Uji Hipotesis

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya serta homogen atau tidaknya varians antar kedua kelompok sample maka analisis yang digunakan dapat di kemukakan beberapa alternatif :

- Data berdistribusi normal dan kedua kelompok mempunyai varians yang homogen ($\sigma_1 - \sigma_2$) maka uji t-tes yang dipergunakan untuk menguji hipotesis penelitian yang dikemukakan oleh Sudjana, (2005:240) sebagai berikut:

$$T_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan :

$\bar{X}_1$: rerata kelompok eksperimen A

$\bar{X}_2$: rerata kelompok eksperimen B

S_1 : simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : jumlah sampel kelompok eksperimen B

- Salah satu data berdistribusi normal dan data yang lain tidak berdistribusi normal ($\sigma \neq \sigma$) kedua kelompok sampel yang mempunyai varians yang homogen atau tidak homogen maka rumus yang digunakan menurut Sudjana, (2005:241) :

$$T_{hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\left(\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}\right)}}$$

Keterangan

$\bar{X}_1$: rerata kelompok eksperimen A

$\bar{X}_2$: rerata kelompok eksperimen B

S_1 : simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : jumlah sampel kelompok eksperimen B

n_2 : jumlah sampel kelompok eksperimen B

- Bila kedua data berdistribusi tidak normal, kedua kelompok sampel homogen atau tidak, maka rumus yang digunakan seperti yang dikemukakan Sanafiah Faisal, (2005)

$$Z = \frac{U - \frac{N_1 - N_2}{2}}{\sqrt{\frac{N_1 N_2 (n_1 + n_2 + 1)}{2}}}$$

$$U = \frac{N_1 N_2 (n_1 + n_1 + 1) R_1}{2}$$

$$U = \frac{N_1 N_2 (n_1 + n_1 + 1) R_2}{2}$$

Pengujian taraf signifikan perbedaan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B adalah Z hitung $<$ dari Z tabel berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B, sebaliknya bila Z hitung $>$ dari Z tabel berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok

eksperimen A dan kelompok eksperimen B.

4. Analisis Uji Pengaruh

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya serta homogen atau tidaknya varians antara kedua kelompok, maka analisis yang digunakan dapat dikemukakan berdasarkan alternatif. Menurut Sudjana, (2005 : 242) untuk menguji pengaruh model pembelajaran kelompok dan berpasangan terhadap kemampuan gerak dasar *passing* bawah adalah sebagai berikut :

$$T_{hitung} = \frac{\bar{B}}{\frac{S_b}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

$\bar{B}$ = Rata-rata selisih antara post test dan pretest

S_b = simpangan baku selisih antara post test dan pretest

$\sqrt{n}$ = jumlah kelompok permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Penelitian

1. Uji Normalitas

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 ($Sig > 0,05$).

Tabel 1

Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	χ^2	Sig	Kesimpulan
1	Pre test Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	6,000	0,873	Normal
2	Post test Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	5,333	0,804	Normal

Dari tabel di atas harga Signifikan dari kelompok *pre test* dan *post test* sebesar 0,873, dan 0,804. 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.

2. 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 2

Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistik	Sig	Keterangan
Pre Test	0,000	0,984	Homogen
Post Test			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai Levene Statistik sebesar 0,000, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,984. 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 berasal dari populasi yang homogen.

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre test* dan *post test* hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) : tidak terdapat peningkatan Kesegaran Jasmani melalui permainan tradisional siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung. 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 3
Rangkuman Hasil Uji-t

Variabel	Rata-rata	t hitung	df	t tabel	Ket
Pre Test TKJI	13,83	- 3,630	17	1,740	Signifikan
Post Test TKJI	15,28				

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $-3,630$ dan nilai t_{tabel} pada $dk (0,05) (17)$ sebesar $1,740$. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari $t_{tabel} (-3,630 > 1,740)$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar $13,83$ dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar $15,28$. Hasil ini menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa setelah mendapatkan pembelajaran dengan permainan tradisional meningkat sebesar $1,45$ atau sebesar $10,48\%$ dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan yang diberikan pembelajaran dengan permainan tradisional terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa, Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung sebesar $10,48\%$.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain (permainan tradisional) siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung sebelum dan sesudah menerima pembelajaran melalui permainan tradisional.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung setelah diberikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Pada saat *pre test* besarnya rata-rata adalah sebesar $13,83$ dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar $15,28$. Hasil ini menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat Kota Bandar Lampung setelah berlatih dengan permainan tradisional meningkat sebesar $1,45$ atau sebesar $10,48\%$ dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan kesegaran jasmani siswa setelah pembelajaran dilaksanakan melalui permainan tradisional adalah sebesar $10,48\%$.

Proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dengan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai adalah perubahan perilaku secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pembelajaran melalui permainan tradisional khususnya permainan tradisional, yaitu gobak sodor. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani pada siswa. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efisien. Pembelajaran melalui permainan tradisional, dipilih peneliti sebagai upaya meningkatkan kesegaran jasmani karena disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar yang gemar bermain. Dengan pembelajaran model bermain atau permainan tradisional dapat merangsang siswa untuk bergerak aktif tanpa menyadari bahwa dirinya telah melakukan aktivitas jasmani. Dengan

kegiatan yang dilakukan selama kurang lebih satu bulan, ternyata kesegaran jasmani siswa meningkat 10,48% dari sebelumnya. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran melalui permainan tradisional merupakan upaya yang tepat dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat Kota Bandar Lampung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pembelajaran dengan permainan tradisional tingkat kesegaran jasmani siswa meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 10,48% dari sebelum diberikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan pendidikan jasmani, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada pembelajaran di kelas, yaitu dengan memberikan pembelajaran melalui permainan tradisional dapat efektif meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Dengan semakin meningkatnya kesegaran jasmani siswa maka siswa juga tidak akan mudah merasa lelah yang berlebih ketika beraktivitas. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan kesegaran jasmani (untuk menjaga kesegaran jasmani) cukup melakukan permainan tradisional secara rutin saja karena permainan tradisional gobak sodor sangat mudah untuk umum dan dapat dilakukan di mana saja, cukup ada halaman atau tempat yang cukup luas dan beberapa siswa yang bisa dibagi menjadi 2 kelompok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ” terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung.” Pembelajaran dengan pendekatan

bermain ternyata mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Barat, Kota Bandar Lampung. Hal ini berarti bahwapendekatan bermain merupakan salah satu upaya yang tepat guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Komarudin. (2007). Permainan Tradisional. Diakses dari <http://pojokpenjas.wordpress.com/> pada tanggal 8 januari 2012, jam 23.00 WIB
- Depdiknas. (1999). Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Umur 10-12 Tahun. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Luman Offset
- Gantini Pipit dan Dodo Suhendar. (2019). Penilaian Hasil Belajar. Jakarta: Erlangga
- <https://youtu.be/H1JmVtmLvM>
- Pritandhari, Meyta & Triani Ratnawuri. (2015). Evaluasi Penggunaan VideoTutorial sebagai Media Pembelajaran Semester IV Program Studi Pendidikan Ekonomi Muhammadiyah Metro. Metro: Jurnal Promosi.
- Putra, Ghazali Indra & Sugiyanto. (2016). Pengembangan Teknik Dasar BuluTangkis Berbasis Multimedia pada Atlet Usia 11 dan 12 Tahun Yogyakarta:Jurnal Keolahragaan
- Rendi, Eko Feri. (2015). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Distributed Practice* dan *Massed Practice* terhadap Hasil Belajar Smash Bulutangkis pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Katolik Santo Augustinus. Kediri: Artikel Skripsi UNP Kediri.

- Sanjaya, Wina. (2011). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta:Kencana
- Wulandari, Astuti. (2016). Penerapan Aplikasi Elmodo dengan Media Video Tutorial Animasi 3D pada Mata Pelajaran Simulasi Digital di SMKN 40, Jakarta: Artikel Skripsi UNJ
- Yaswinda, dkk. (2019). Pengembangan Media Video Tutorial Pembelajaran Sains Berbasis Multisensori Ekologi untuk Meningkatkan Kognitif Anak Taman Kanak Kanak. Padang: Jurnal Audi.