



Permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi

Anton Tri Laksono¹, Titin Kuntum Mandalawati²

^{1,2}Universita PGRI Madiun, Jalan Setiabudi No 85 Madiun, Jawa Timur, Indonesia
Email: antontri03@gmail.com¹, titin@unipma.ac.id²

Received: Mei 2022. Accepted: Juni 2022. Published: Agustus 2022

Abstrak

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi. Jenis penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Desain dalam penelitian ini adalah *True Experimental Design*, dikatakan *true experimental design* karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variable luar yang mempengaruhi jalanya eksperimen. sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5A dan 5B SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe yang berjumlah 26 siswa. Kelas 5A yang berjumlah 14 menjadi kelas eksperimen dan kelas 5B yang berjumlah 12 menjadi kelas kontrol. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 6.765$. Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan $t_{tabel} = 2.160$ untuk α 5% dengan $dk = 13$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci: Permainan Tradisional dan Kebugaran Jasmani.

Abstract

Physical fitness is closely related to humans in doing work and moving. The research objective in this study was to determine the effect of traditional games on physical fitness of students at SDN Babadan 2, Ngrambe District, Ngawi Regency. This type of quantitative research. The research method used is the experimental method. The design in this study is True Experimental Design, said to be true experimental design because in this design, researchers can control all external variables that affect the course of the experiment. The sample in this study were students in grades 5A and 5B at SDN Babadan 2, Ngrambe District, which consisted of 26 students. Class 5A with a total of 14 became the experimental class and class 5B with a total of 12 became the control class. The results of the study can be concluded that there is an influence of traditional games on physical fitness in students of SDN Babadan 2, Ngrambe District, Ngawi Regency. This can be proven by the value of $t_{count} = 6,765$. The results of this calculation are then consulted with $t_{table} = 2.160$ for α 5% with $dk = 13$ then H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: Traditional Games and Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan metodik dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu baik secara *organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional* dalam satu kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kognitif dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan adalah aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas air, permainan dan olahraga, aktivitas ritmik, kesehatan, dan pendidikan luar sekolah. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia (Zulfikar & Mukson, 2019).

Perkembangan dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran permainan modern begitu cepat dan pesat sehingga begitu populer dan memasyarakat di berbagai daerah. Permainan tradisional dirasa semakin tersisih dan jarang siswa yang mengenal permainan tradisional. Permainan tradisional diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Permainan tradisional yang semakin tersisih di kala sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi, yaitu sebagai salah satu metode pembelajaran penjas dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa SD yang gemar bermain dan bersenang-senang.

Kebugaran jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh dalam melaksanakan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran

jasmani yang baik seseorang tidak akan mudah lelah. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa sekolah, siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar (F. Abdurrahim1, I. Hariadi2, 2018). Berdasarkan dengan pendapat (Listyaningrum, 2018) yang berbunyi sifat anak yang suka akan bermain serta permainan tradisional yang mempunyai nilai-nilai positif untuk pengembangan sikap sosial siswa, sehingga permainan tradisional cocok dimasukkan ke dalam pembelajaran untuk mengembalikan sikap sosial siswa yang mulai luntur akibat kemajuan teknologi dan tujuan pendidikan bisa tercapai dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh (Izza et al., 2018) yang berbunyi selain sebagai hiburan, permainan engklek, egrang dan betengan juga penting bagi perkembangan anak, dengan permainan tersebut dapat melatih gerak motorik anak. (al et Fahrizqi., 2020) Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang dapat mempengaruhi di dalam pencapaian prestasi seorang olahragawan. Sedangkan (Giriwijoyo & Sidik, 2010) menjelaskan Tes Kebugaran Jasmani adalah mengukur kemampuan fungsional maksimal yang dimiliki seseorang pada saat dilakukan pengukuran. Kemampuan fungsional diukur dari besaran kemampuan gerak yang dapat dilakukan. (F. Abdurrahim1, I. Hariadi2, 2018) menjelaskan kebugaran jasmani merupakan penentu ukuran fisik seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Artinya dalam usaha peningkatan fisik maka seluruh komponen tersebut perlu dikembangkan. Berdasarkan cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari indikator-indikator yang terjadi. (Sulistiono, 2014) menjelaskan kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. (Sugiyono, 2014) menjelaskan metode eksperimen adalah sebagai bagian dari metode kuantitatif yang mempunyai ciri khas sendiri, terutama dengan adanya kelompok kontrolnya. Metode ini dipilih untuk mengetahui gejala-gejala tertentu melalui perlakuan-perlakuan yang dikenakan terhadap sampel percobaan. Penulis

bermaksud ingin mengetahui tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi. Dimana peneliti akan meneliti siswa kelas 5 SDN Babadan 2 yang berjumlah 26 siswa. Kelas 5A menjadi kelas eksperimen dan 5B menjadi kelas kontrol untuk mengetahui tentang upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi.

Desain dalam penelitian ini adalah *True Experimental Design*, dikatakan *true experimental design* karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variable luar yang mempengaruhi jalanya eksperimen. Dengan demikian validitas internal dapat menjadi tinggi. Ciri utama dari *true experimental design* menurut (Sugiyono, 2014) adalah bahwa sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun sebagai kelompok control diambil secara random dari populasi tertentu. Selanjutnya, jenis penelitian yang termasuk dalam true eksperimen desain adalah *pretest-posttest control group design*. Dalam desain ini terdapat dua grup yang dipilih secara random kemudian diberi pretest untuk mengetahui perbedaan keadaan awal antara group eksperimen dan group kontrol.

Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2014). Sedangkan (Suwanto, 2007) menjelaskan penelitian yang menggunakan hipotesis nol, akan selalu berhubungan dengan populasi dan sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe yang berjumlah 26 siswa. Peneliti menggunakan kelas 5 karena dari segi umur, mental dan fisik kelas 5 sudah mendukung.

Sampel

Sampel suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2014). Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5A dan 5B SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe yang berjumlah 26 siswa. Kelas 5A yang berjumlah 14 menjadi kelas eksperimen dan kelas 5B yang berjumlah 12 menjadi kelas kontrol.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Tiap Kelompok

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
Kelas Ekperiment Tes Awal	14	8,00	11,00	19,00	202,00	14,4286	2,97979
Kelas Ekperiment Tes Akhir	14	10,00	12,00	22,00	228,00	16,2857	3,09910
Kelas Kontrol Tes Awal	12	6,00	10,00	16,00	159,00	13,2500	1,91288
Kelas Kontrol Tes Akhir	12	8,00	11,00	19,00	171,00	14,2500	2,34036

Deskripsi hasil analisis data kebugaran jasmani dilakukan sesuai dengan kelas. Dalam penelitian diberikan perlakuan permainan tradisional yang disajikan pada tabel 4.1 yang berisikan tentang deskripsi data hasil tes kebugaran jasmani. Data variabel diperoleh melalui data primer berupa tes kebugaran jasmani. Data kebugaran jasmani ini diolah menggunakan bantuan program IBM SPSS

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Kelas Ekperiment	1,85714	1,02711	0,27451	1,26411	2,45018	6,765	13	,000
Pair 2	Kelas Kontrol	1,00000	1,34840	0,38925	,14327	1,85673	2,569	11	,026

Berdasarkan hasil perhitungan analisis uji t di kelas eksperimen dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 6.765$. Hasil perhitungan ini kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} = 2.160$ untuk $\alpha 5\%$ dengan $dk = 13$, apabila $t_{hitung} = 6.765 > t_{tabel} = 2.160$ yang berarti ada pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran

jasmani untuk pada SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi. Sedangkan pada kelas kontrol hasil perhitungan analisis uji t dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 2.569$. Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan $t_{tabel} = 2.200$ untuk $\alpha 5\%$ dengan $dk = 11$, apabila $t_{hitung} = 2.569 > t_{tabel} = 2.200$. Dengan maksud jika H_0 ditolak H_a diterima berarti ada pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2.

Permainan Engklek

(Mardayani et al., 2016) menjelaskan permainan engklek, merupakan permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah, dengan membuat gambar kotak-kotak kemudian melompat dengan satu kaki dari satu kotak ke kotak berikutnya. Salah satu unsur dari motorik kasar yaitu keseimbangan tubuh, pada siswa sekolah dasar keseimbangan bisa dilatih melalui beberapa stimulasi, salah satunya dengan stimulasi melalui permainan tradisional engklek, pada saat anak melakukan gerakan permainan engklek maka posisi saat melompat melewati kotak satu ke kotak lainnya dengan satu kaki maka anak akan berusaha untuk menyeimbangkan posisi tubuh yang merupakan integrasi yang kompleks dari sistem somatosensorik (*proprioceptive*), vestibular, visual dan motorik (*musculoskeletal*, otot, sendi, jaringan lunak) yang kerjanya diatur oleh otak terhadap respon internal dan eksternal tubuh, sehingga tubuh akan mengalami imbalance apabila salah satu dari sistem mengalami gangguan. (Candra, 2016) Beberapa jenis reseptor sensorik di seluruh kulit, otot, kapsul sendi dan ligamen memberikan tubuh kemampuan untuk mengenali perubahan lingkungan baik internal maupun eksternal pada setiap sendi dan akhirnya berpengaruh pada peningkatan keseimbangan. (Candra, 2016)

Berdasarkan pendapat (Muslimah Ika, Ramadhan Lubis, 2018) yang menjelaskan dengan menggunakan permainan engklek dapat melatih kemampuan anak menggerakkan tubuh, melatih ketangkasan, otot tungkai, konsentrasi dan kelincahan anak dalam permainan. Selain itu anak akan terlihat aktif dalam pembelajaran pengembangan fisik motorik dengan melakukan permainan ini dengan hati yang menyenangkan.

Permainan Egrang

(Okwita, 2019) berpendapat permainan Egrang juga sering berhubungan dengan hal mistis, seperti ada pemain atau penonton yang sengaja dirasuki oleh roh halus dan dapat mencelakai atau melukai pemain maupun orang yang menonton permainan. Mistik adalah hubungan kebatinan dan kesadaran manusia yang lebih mengutamakan kekuatan pengindraan manusia dalam menafsirkan realitas. Begitu pula dengan mistik masyarakat Monggak. Keyakinan itu telah hidup bersamaan dengan lahirnya masyarakat Monggak dan diturunkan dari generasi ke generasi.

Banyak manfaat pada permainan egrang. Saat anak melakukan permainan egrang seluruh anggota badan anak akan bergerak, hal ini akan membuat anggota tubuh anak yang jarang digerakkan menjadi tidak kaku lagi apabila melakukan aktivitas yang berupa permainan tradisional ini (Salam, 2019). Melalui permainan egrang anak akan melatih keseimbangan gerakannya. Permainan tradisional membawa dampak positif bagi anak untuk itu anak perlu mengenal dan melestarikan permainan tradisional. Selain banyak manfaat, macam-macam permainan tradisional yang ada di Indonesia juga banyak sekali. Hal ini sesuai dengan pendapat dari (Salam, 2019) yang berbunyi cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan anak melalui permainan tradisional egrang bathok karena dalam permainan egrang harus mempertahankan keseimbangan dengan berdiri diatas papan yang terbuat dari bathok dan berjalan agar posisi pemain tetap berdiri diatas egrang.

Karena aktifitas pada permainan tersebut otot tungkai dan otot bahu pada anak akan berkontraksi dan begitu pula gerakan pada anak terkontrol dengan sendirinya (Salam, 2019). Egrang dalam baoesastra jawa disebutkan kata egrang-egrangan diartikan dolanan dengan menggunakan alat yang dinamakan egrang. Egrang diberi makna bambu atau kayu yang diberi pijakan (untuk kaki). Permainan egrang merupakan aktifitas fisik untuk melatih sistem gerak tubuh motorik. (Salam, 2019)

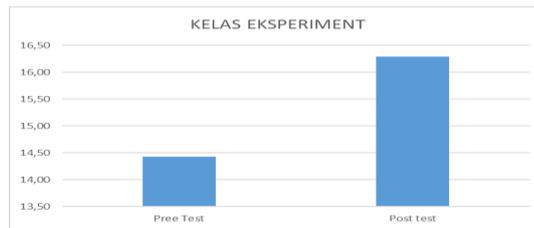
Permainan Bentengan

(Annisa Fathoni Abidah, 2019) permainan bentengan adalah permainan tradisional yang dimainkan oleh beberapa orang untuk merebut dan mempertahankan benteng agar bisa memenangkan permainan. Permainan tradisional bentengan memerlukan kelincahan dan kekuatan untuk mengalahkan

tim lawan. Pada saat tim lawan akan berusaha untuk menyentuh benteng pertahanan, salah satu atau dua orang berusaha untuk mengejar tim lawan untuk dijadikan sandra. Tim lawan maupun tim pertahanan dapat saling beradu untuk menyentuh benteng lawan. Apabila salah satu tim dapat menyentuh benteng maka tim tersebutlah yang akan menang. Permainan bentengan ini bermanfaat untuk sistem kardiovaskuler seperti jantung dan paru-paru. Jantung akan berdetak lebih kencang saat berlari. Hal tersebut akan membuat kerja jantung semakin baik. Pada saat berlari paru-paru akan mengembang dan mengempis, sehingga akan mengatur pola pernapasan dengan baik. Selain paru-paru dan jantung, otot sendi kaki akan ikut berperan dalam berlari sehingga otot sendi kaki akan menjadi kuat. Selain itu melatih anak untuk mengembangkan sikap saling membantu antar tim atau kerjasama. Hal ini sesuai dengan kesimpulan penelitian yang dilakukan oleh (Katarina, 2014) yang berbunyi penerapan metode permainan bentengan dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi sebelum perlakuan permainan tradisional terdapat 8 siswa mempunyai kategori kurang, 3 siswa mempunyai kategori sedang, 3 siswa mempunyai kategori baik. Jumlah terbanyak terdapat pada kategori kurang. Dan tingkat kardiorespirasi setelah perlakuan permainan tradisional terdapat 2 siswa mempunyai kategori kurang, 7 siswa mempunyai kategori sedang, 4 siswa mempunyai kategori baik, 1 siswa mempunyai kategori sangat baik. Dengan hasil tersebut frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang menurun menjadi 4 siswa yang sebelumnya 8 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi sebagian besar adalah kurang.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil pre-test dan post-test dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 1. Grafik perbandingan rata-rata pre-test dan post-test permainan tradisional engklek, egrang dan bentengan

Dilihat dari rerata sebelum diberikan perlakuan permainan tradisional pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi berada pada rerata 14.43 dan pada saat posttest meningkat menjadi 16.29. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan perlakuan permainan tradisional meningkat sebesar 1,86 atau sebesar 1.86%. Berarti sesuai dengan hipotesa yang ada bahwa ada pengaruh perlakuan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani di SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis uji t di kelas eksperimen dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 6.765$. Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan $t_{tabel} = 2.160$ untuk α 5% dengan $dk = 13$, apabila $t_{hitung} = 6.765 > t_{tabel} = 2.160$ yang berarti ada pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi. Sedangkan pada kelas kontrol bisa dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 2. Grafik perbandingan rata-rata pre-test dan post-test permainan tradisional engklek, egrang dan bentengan

Pada hasil tes awal pada kelas kontrol diperoleh hasil rata rata 13.25 dan pada saat tes akhir menjadi 14.25. Ternyata besarnya pada kelas kontrol juga meningkat sebesar 1 atau sebesar 1%. Pada kelas kontrol hasil perhitungan analisis uji t dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 2.569$. Hasil perhitungan ini

kemudian dikonsultasikan dengan $t_{tabel} = 2.200$ untuk $\alpha 5\%$ dengan $dk = 11$, apabila $t_{hitung} = 2.569 > t_{tabel} = 2.200$.

Berarti peningkatan pada kelas eksperimen lebih baik dibandingkan dengan kelas kontrol. Hal ini disebabkan kelas eksperimen diberikan perlakuan yaitu permainan tradisional. SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe merupakan salah satu sekolah yang di dalam proses pembelajaran penjasnya masih sering menggunakan permainan tradisional. Guru penjas di sekolah ini lebih sering menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran penjas dengan harapan agar siswa mau bergerak dengan senang tanpa harus dipaksa. Dengan perasaan senang bergerak tersebut guru memasukkan materi inti di dalam permainan tradisional tersebut. Salah satu aspek yang menjadi pokok dalam permainan tradisional di SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe ini adalah faktor kebugaran jasmani siswa. Guru menganggap bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa merupakan unsur paling penting dalam pembelajaran penjas sesuai dengan tujuan pembelajaran penjas yaitu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Maka dari itu selain mengajarkan teknik dari beberapa permainan modern, atletik, senam, guru sering memberikan materi pembelajaran permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional yang dipilih guru sebagai metode pembelajaran adalah permainan engklek, egrang dan betengan. Permainan ini diberikan pada siswa kelas atas, karena permainan ini cukup kompleks, sehingga untuk kelas bawah masih belum dapat melaksanakannya. Selain menggunakan permainan engklek, egrang dan betengan. Hal ini dimaksudkan untuk menambah variasi dalam latihan agar siswa tidak merasa bosan, sehingga siswa tetap merasa senang bergerak, dan tingkat kebugaran jasmani siswa semakin baik atau meningkat.

Berdasarkan dengan pendapat (Listyaningrum, 2018) yang berbunyi sifat anak yang suka akan bermain serta permainan tradisional yang mempunyai nilai-nilai positif untuk pengembangan sikap sosial siswa, sehingga permainan tradisional cocok dimasukkan ke dalam pembelajaran untuk mengembalikan sikap sosial siswa yang mulai luntur akibat kemajuan teknologi dan tujuan pendidikan bisa tercapai dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh (Izza et al., 2018) yang berbunyi selain sebagai hiburan,

permainan engklek, egrang dan betengan juga penting bagi perkembangan anak, dengan permainan tersebut dapat melatih gerak motorik anak.

Siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe yang mayoritas orang tua atau walinya bermata pencaharian petani jarang yang tahu tentang tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga banyak orang tua siswa yang tidak pernah memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa. Rata-rata orang tua siswa hanya tahu bahwa anaknya sekolah, dan berapa nilai yang diperoleh anaknya di sekolah. Orang tua siswa jarang yang memperhatikan tingkat kebugaran jasmani putra-putrinya karena tidak tahu atau juga karena orang tua tidak tahu arti pentingnya kebugaran jasmani bagi seseorang. Siswa kelas V merupakan siswa yang masih dalam tahap perkembangan yang mempunyai karakteristik gemar bermain, sehingga sudah menjadi karakteristik siswa apabila pada usianya siswa lebih senang bermain dengan teman sepermainan daripada belajar di dalam rumah. Ketika di sekolah pun siswa akan lebih senang ketika bermain dengan teman-temannya daripada ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Salah satu pelajaran yang disenangi siswa SD khususnya kelas V adalah mata pelajaran penjas, karena pada pembelajaran penjas siswa dapat bermain dan bersenang-senang sesuai dengan karakteristik siswa kelas V SD. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Wijayanto Zulki Eko, 2012) yang menjelaskan pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan perilaku siswa. (Zulfikar & Mukson, 2019) juga menjelaskan melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisa data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan ada pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 6.765$. Hasil perhitungan ini kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} = 2.160$ untuk $\alpha 5\%$ dengan $dk = 13$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan maksud jika H_0 ditolak H_a

diterima berarti ada pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S., Sudaryanti, S., & Muthmainah, M. (2020). Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran anak usia dini sebagai pembentuk karakter bangsa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 33–39. <https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31375>
- Amianto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Guzila Pada Siswa Kelas Iii Sd Negeri Luwung 02 Tahun 2016. *Unnes*.
- Anggita, G. M. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya Bangsa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p55-59>
- Annisa Fathoni Abidah. (2019). Sikap Kerjasama melalui Permainan Bentengan Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 7(2), 104. <https://doi.org/10.20961/kc.v7i2.36332>
- Arum Sari. (2017). Permainan Tradisional Egrang Bathok Kelapa Sebagai Potensi Lokal Untuk Kecerdasan Kinestetik Anak Pada Kelompok B Di Tk Tunas Rimba I Sumbawa Semarang Tahun Ajaran 2016/2017. 87(1,2), 149–200.
- Bryantara, O. F. (2017). Factors That are Associated to Physical Fitness (VO2 Max) of Football Athletes. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237-249>
- Candra, A. (2016). Pengaruh permainan tradisional engklek terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di tk bhinneka karya tunggulsari dan tk islam bakti viii wonorejo. *Bulletin of the Seismological Society of America*, 106(1), 6465–6489. <http://www.bssaonline.org/content/95/6/2373%5Cnhttp://www.bssaonline.org/content/95/6/2373.short%0Ahttp://www.bssaonline.org/cgi/doi/10.1785/0120110286%0Ahttp://gji.oxfordjournals.org/cgi/doi/10.1093/gji/ggv142%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/s00024-013-0646>
- Eko Zulki Wijayanto. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/active.v1i1.264>
- F. Abdurrahim1, I. Hariadi2. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018 / 2019. *Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 68–73.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 0383, 53–62.

- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes Stkip-Pgri Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga, Volume 1*,(e-ISSN: 2597-6567), 1689–1699.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 2*(1), 9.
- Gozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ismatul Khasanah. (2011). Permainan Tradisional Sebagai Media Stimulasi Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Penelitian PAUDIA, 1*(1), 59–74.
- Izza, S., Nurizqi, T. L., & Ayuningrum, R. D. (2018). Permainan Tradisional (Gobak Sodor) Dalam Membangun Karakter Cinta Tanah Air Pada Anak. *Prosiding Seminar Nasional "Penguatan Pendidikan Karakter Pada Siswa Dalam Menghadapi Tantangan Global," 0291*, 80–85.
- Katarina. (2014). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar Negeri 8 Poring Tahun Pelajaran 2010/2011. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 1*.
- Listyaningrum, D. (2018). Pengaruh Permainan radisional Gobak Sodor Terhadap Sikap Sosial Siswa Kelas III SDN 01 Manguharjo Kota Madiun. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial, 3*(2), 108. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v3i2.3463>
- Mardayani, K. T., Mahadewi, L. P. P. &, & Magta, M. (2016). Penerapan Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Kelompok B Di PAUD Widhya Laksmi. *Journal Pendidikan Anak Usia Dini, 4*(2)(2), 1–10.
- Muslimah Ika, Ramadhan Lubis, dan H. H. (2018). Permainan Engklek Dalam Meningkatkan Motorik. *Jurnal Raudhah, 06*(02). <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/279/274>
- Nurastuti, M. F. (2015). Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Interaksi Sosial Anak Asuh di Panti Yatim Hajah Maryam Kalibeber Wonosobo. *Wacana, 7*(2), 1–14.
- Okwita, A. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional Egrang Pada Masyarakat Monggak Kecamatan Galang Kota Batam. *HISTORIA: Jurnal Program Studi Pendidikan Sejarah, 4*(1), 19–33. <https://doi.org/10.33373/j-his.v4i1.1720>
- Paiman. (2009). Olahraga Dan Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Cakrawala Pendidikan, 3*(3), 270–281. <https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.304>
- Ringgo Alfarisi, Wahyu Karhiwikarta, D. H. (2013). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas

Malahayati. *Dunia Kesmas*, 2(1), 51–56.

Salam, F. B. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional (Egrang Bambu) terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Anak Kelas 5 SD. *Sport Science and Health*, 1(3), 243–250. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11362>

Sandey Tantra Paramitha¹, Dewi Susilawati², L. H. L. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa (Survei pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat). *Motion*, VIII, 90–99.

Sugiyono. (2014). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf. In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20 no 2, 223–233. <https://www.google>.

Suwarto. (2007). *Dasar Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. UNS Press.

Wiranti, D. A., & Mawarti, D. A. (2018). Keefektifan Permainan Engklek Dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Refleksi Edukatika : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(1). <https://doi.org/10.24176/re.v9i1.2810>

Zulfikar, Z., & Mukson, M. (2019). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olympia*, 1(2), 33–39. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i2.749>