



## **Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Sidorejo, Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2023/2024**

**Sonni Setiawan<sup>1\*</sup>, Sugito<sup>1</sup>, Wing Prasetya Kurniawan<sup>2</sup>, Rendhitya Prima Putra<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nisantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [rendhitya1407@gmail.com](mailto:rendhitya1407@gmail.com)

**Diterima:**  
7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**  
10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**  
08 Oktober 2024

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi experimental). Subyek dari penelitian ini adalah siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban dengan jumlah 45 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa TKJI untuk usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil uji normalitas kelompok pre-test dan post-test sebesar 0,783, dan 0,756. Karena harga Signifikan lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Hasil uji homogenitas diketahui nilai Levene Statistik sebesar 0,000, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,873. 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. Hasil uji-t diperoleh nilai thitung sebesar sebesar - 2,731 dan nilai ttabel pada dk (0,05) sebesar 1,680. Oleh karena nilai thitung lebih besar dari ttabel (-2,731 > 1,680) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban. Permainan tradisional meningkat sebesar 2,47 atau sebesar 5% dari saat pre-test. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan yang diberikan pembelajaran dengan permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban sebesar 7%.

**Kata Kunci :** Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani, Siswa.

### **PENDAHULUAN**

Sangat penting untuk meningkatkan kesehatan fisik anak-anak, terutama mereka yang sedang bersekolah di tingkat dasar. Ini sejalan dengan pendapat (Samsudin, 2008), yang menyatakan bahwa latihan kebugaran jasmani akan secara signifikan meningkatkan kinerja anak-anak sekolah dasar dalam kegiatan sehari-hari mereka, baik di dalam maupun di luar sekolah. Saat mengerjakan tugas-tugas rutin, siswa yang sangat aktif cenderung tidak merasa lelah, lemah, atau mengantuk. Hal ini sesuai dengan penelitian tentang hubungan antara kebugaran jasmani dan siswa yang sehat (Pramudita, 2019), yang menemukan



bahwa siswa yang lebih sehat memiliki kesehatan fisik yang lebih baik dan kemampuan belajar yang lebih baik karena mereka dapat memenuhi kebutuhan fisik mereka serta meningkatkan keinginan mereka untuk belajar dan konsentrasi mental.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang melalui peningkatan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran, serta penerapan gaya hidup sehat melalui olahraga dan aktivitas fisik (Riyanto, 2020). Tingkat kebugaran seseorang menunjukkan seberapa siap dia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Siswa sekolah masih kurang kebugaran. Ini sejalan dengan penelitian oleh (Allsabah et al., 2023) yang menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat kebugaran fisik yang sedang, jauh di atas batas ideal yang diharapkan untuk memungkinkan mereka berpartisipasi dalam kegiatan tanpa kelelahan.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa siswa di institusi pendidikan kurang kebugaran, meskipun ada banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik. Oleh karena itu, meningkatkan manajemen pembelajaran dan memprioritaskan peningkatan kebugaran fisik siswa sangat penting (Darmawan, 2017). Sekolah harus memberikan pendidikan jasmani berdasarkan prinsip meningkatkan kebugaran, dengan minimal tiga kali pertemuan mingguan. Kurikulum 2013, bagaimanapun, bertentangan dengan prinsip tersebut dengan hanya memberikan pendidikan jasmani tiga kali seminggu selama 35 menit dengan satu pertemuan. Akibatnya, untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, guru pendidikan jasmani harus memahami karakteristik dan kebutuhan siswa mereka (Sobarna et al., 2020).

Sekolah harus menerapkan strategi baru untuk pendidikan jasmani, termasuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan keterampilan motorik, ketahanan fisik, dan perkembangan kognitif dan afektif (Kiranida, 2019). Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani dapat menggunakan kegiatan fisik berbasis permainan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan meningkatkan hasil belajar mereka sendiri. Anak-anak sering bermain, yang dapat dikembangkan (Kurniawan & Firdaus, 2020). Bermain meningkatkan kemampuan fisik, mental, dan sosial anak-anak secara bertahap. Jantung, pembuluh darah, paru-paru, otot, tulang, sendi, dan metabolisme tubuh dapat ditingkatkan dengan bermain (Arifin, 2017).

Tingkat kebugaran siswa diharapkan akan meningkat. Siswa, bagaimanapun, mulai merasa lelah dan meminta jeda setelah pelajaran dimulai pukul 7:00 pagi. Mereka juga sering meminta jeda selama upacara bendera karena lelah selama proses pembelajaran. Ini menunjukkan bahwa siswa masih kekurangan kebugaran, yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Siswa yang cukup sehat tidak akan lelah saat belajar mata pelajaran umum. Guru penjas di SD Negeri Sidorejo



di Kabupaten Tuban menggunakan permainan untuk mendorong siswa untuk berolahraga. Ini diharapkan akan meningkatkan kesehatan mereka.

Kebugaran fisik sangat penting jika kita ingin menggunakan tubuh kita untuk menghasilkan energi. Anak-anak sering mengalami penurunan energi, yang dapat menghambat mereka untuk melakukan semua kegiatan dengan sempurna. Metode bermain dianggap cocok untuk pembelajaran olahraga di sekolah dasar karena sesuai dengan sifat siswa yang senang bermain. Permainan tradisional seperti gobak sodor dan bakiak digunakan oleh guru penjas di SD Negeri Sidorejo, Kabupaten Tuban. Tujuan guru adalah untuk membuat siswa bermain permainan ini dengan senang hati dan bahagia, yang disesuaikan dengan minat siswa sekolah dasar.

Siswa akan dengan senang hati berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan. Siswa telah terlibat dalam aktivitas fisik tanpa disadari. Sangat penting bagi siswa untuk berolahraga karena membantu mereka fokus pada belajar di sekolah dan mencegah mereka kelelahan terlalu banyak. Siswa di SDN Negeri Sidorejo di Kabupaten Tuban masih kurang berolahraga. Selama upacara bendera, banyak siswa mengalami kelelahan selama pelajaran penjas. Kegiatan tradisional diharapkan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa di SDN Negeri Sidorejo. Untuk mengetahui apakah kegiatan tradisional berdampak pada kebugaran fisik siswa di SDN Negeri Sidorejo, penelitian tindakan kelas harus dilakukan. Keunggulan teoritis dari kegiatan tradisional ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa. Keuntungan teoritis ini mencakup peningkatan proses pembelajaran dalam pendidikan olahraga, kesehatan, dan olahraga. Mereka juga mencakup menyediakan pelatihan bagi anak-anak sekolah dasar, khususnya melalui permainan tradisional yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan fisik mereka.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk memastikan bahwa satu atau lebih variabel memiliki hubungan kausal (Sugiyono, 2011). Teknik eksperimen juga digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan sebab akibat. Dalam penelitian ini, seorang siswa akan diberi latihan atau perlakuan yang didasarkan pada prosedur eksperimen dan diminta untuk menerapkannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental, dan tujuan dari perlakuan atau aktivitas fisik yang dilakukan adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggunakan kegiatan tradisional untuk meningkatkan kesejahteraan fisik siswa di SDN Sidorejo, Kabupaten Tuban. Dalam penelitian deskriptif, dampak permainan konvensional terhadap kebugaran atletik siswa di SD Negeri Sidorejo, Kabupaten Tuban, digambarkan.

Secara keseluruhan, subjek penelitian adalah populasi, menurut (Arikunto, 2019). Penelitian ini melibatkan 60 siswa di kelas atas SDN Negeri Sidorejo di Kabupaten Tuban. 45 subyek berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sebagai hasil dari implementasi teknik pemilihan subjek dalam penelitian. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data termasuk pengamatan, eksperimen praktis, pengukuran, dan tindakan. Alat penelitian yang digunakan adalah instrument Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang dibuat oleh Departemen Pendidikan Nasional (DEPDIKNAS) pada tahun 1999 dan digunakan di Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi untuk anak-anak berusia 10 hingga 12 tahun. Tes TKJI mencakup: (1) Tes lari jarak pendek 40 meter. (2) Tes berbaring duduk. (3) Tes gantung angkat tubuh atau tes gantung siku bengkok. (4) Tes lompat tegak. (5) Tes lari 600 meter.

Tes-tes ini dirancang untuk mengukur berbagai aspek kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Sidorejo, Kabupaten Tuban. 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.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini diuraikan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan hasil sebagai berikut: nilai minimum 13, nilai maksimum 19, rata-rata (mean) 16,31, nilai tengah (median) 16, nilai yang paling sering muncul (modus) 17, dan simpangan baku (standar deviasi) 1,66. Tingkat Kebugaran jasmani Siswa saat Pre-test

Deskripsi hasil penelitian pretest juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian pretest dapat dilihat pada table dibawah ini:

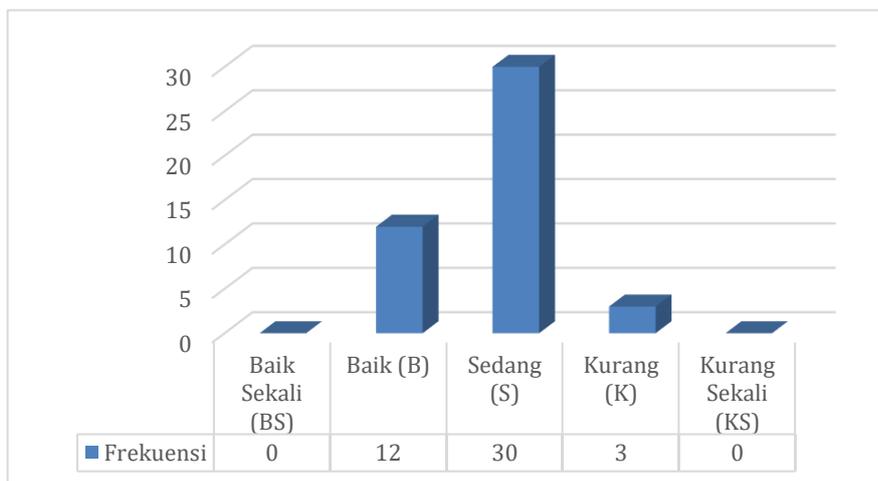
**Tabel 1. Deskripsi Hasil Pretest Kebugaran Jasmani**

No	Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	12	27%
3	14-17	Sedang (S)	30	67%
4	10-13	Kurang (K)	3	7%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			45	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban pada saat pre-test mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang. Secara rinci sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai

kategori Baik sekali, 12 siswa (27%) mempunyai kategori baik, 30 siswa (67%) mempunyai kategori sedang, 3 siswa (7%) mempunyai kategori kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 14 – 17 atau dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada saat pre-test sebagian besar siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram dari distribusi frekuensi data pre-test sebagai berikut:



**Gambar 1. Histogram Data Pre-test Tingkat Kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban**

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 sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban 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.

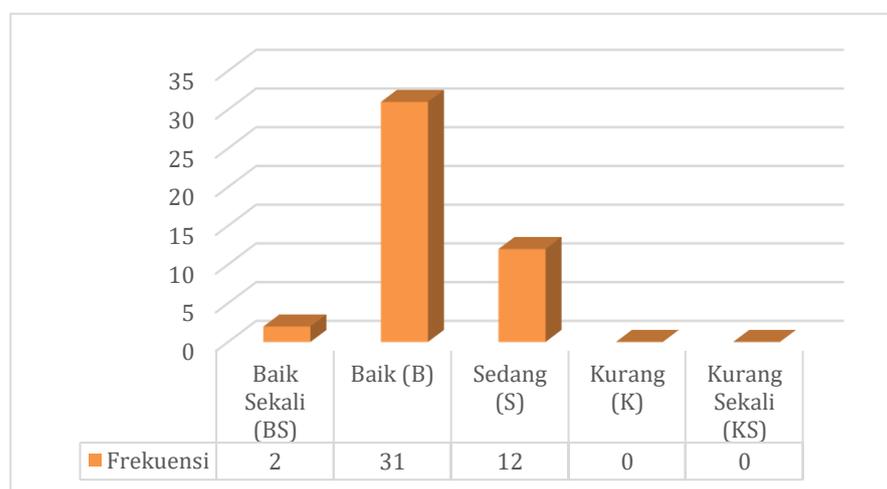
**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Post Test**

No	Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	2	4%
2	18-21	Baik (B)	31	69%
3	14-17	Sedang (S)	12	27%
4	10-13	Kurang (K)	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			45	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban pada saat post-test mempunyai

tingkat kebugaran jasmani baik. Secara rinci sebanyak 2 siswa (4%) mempunyai kategori Baik sekali, 31 siswa (69%) mempunyai kategori baik, 12 siswa (27%) mempunyai kategori sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kategori kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 18 – 21 atau dalam kategori baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada saat post-test sebagian besar siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik.

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



berikut:

**Gambar 2. Histogram Data Post Test Tingkat Kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban**

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

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 25. 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 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

Variable	$\chi^2$	Sig	Kesimpulan
Pre-test Tingkat kebugaran jasmani	1468	0,783	Normal
Post-test Tingkat kebugaran jasmani	1690	0,756	Normal

Dari tabel di atas harga Signifikan dari kelompok pre-test dan post-test sebesar 0,783, dan 0,756. Karena harga Signifikan lebih besar dari 0,05 ( $\text{Sig} > 0,05$ ), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

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 ( $\text{Sig} > 0,05$ ). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

Group	Levene Statistik	Sig	Keterangan
Pre-Test	0,000	0,873	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 0,873. Karena harga  $\text{Sig} > 0,05$  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.

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

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji-t

Variabel	Rata-rata	$t_{hitung}$	df	$t_{tabel}$	Keterangan
<i>Pretest</i>	16,31	- 2,731	44	1,680	Signifikan
<i>Posttest</i>	18,78				

Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar sebesar  $- 2,731$  dan nilai  $t_{tabel}$  pada  $dk (0,05)$  sebesar  $1,680$ . Oleh karena nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel} (-2,731 > 1,680)$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data pre-test adalah sebesar  $16,31$  dan nilai rata-rata untuk data post-test adalah sebesar  $18,78$ . Hasil ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban setelah melakukan permainan tradisional meningkat sebesar  $2,47$  atau sebesar  $5\%$  dari saat pre-test. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan yang diberikan pembelajaran dengan permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban sebesar  $7\%$ .

Hasil post-test menunjukkan bahwa siswa lebih sehat secara fisik setelah menggunakan permainan tradisional dalam proses pembelajaran. Secara khusus,  $2$  siswa ( $4\%$ ) dikategorikan sebagai "sangat baik",  $31$  siswa ( $69\%$ ) dikategorikan sebagai "baik",  $12$  siswa ( $27\%$ ) dikategorikan sebagai "sedang", dan tidak ada siswa yang dikategorikan sebagai "buruk" atau "sangat miskin". Frekuensi tertinggi ditemukan di rentang nilai  $18-21$ . Permainan tradisional meningkatkan kebugaran fisik siswa secara signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari  $16,31$  pada pre-test menjadi  $18,78$  pada post-test.

Ini menunjukkan bahwa hipotesis awal penelitian benar: permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa di SD Negeri Sidorejo I. Diharapkan peningkatan kebugaran ini memberi siswa energi yang cukup untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik dan akademik. Untuk memenuhi kebutuhan daya tahan dalam aktivitas sehari-hari, penelitian oleh (Allsabah et al., 2022) memerlukan tingkat kebugaran fisik yang baik. (Ahmad Sahila et al., 2024) juga menyatakan bahwa ada korelasi positif antara tingkat energi anak dan kebugaran fisiknya; ini termasuk berbagai komponen, seperti konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik yang teratur, dan gaya hidup sehat.

Penelitian ini menemukan bahwa menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran meningkatkan kebugaran fisik siswa sebesar  $5\%$ . Hasilnya menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Siswa diharapkan tidak cepat lelah selama kegiatan sekolah, baik di dalam maupun di luar kelas, karena mereka lebih aktif.



Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang harus diperhatikan. Tantangan lain yang dihadapi lingkungan sekolah adalah jumlah subjek penelitian yang kurang memadai, serta fasilitas dan dukungan yang terbatas untuk pengumpulan data. Selain itu, representativitas hasil dipengaruhi oleh subjek penelitian yang dipilih untuk siswa yang terbatas. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif dan generalisasi, penelitian di masa depan harus melibatkan lebih banyak siswa dan dilakukan di berbagai sekolah dengan kondisi yang berbeda.

Secara keseluruhan, permainan tradisional telah terbukti bermanfaat untuk dimasukkan ke dalam aktivitas fisik sehari-hari siswa karena mudah dimainkan dan dapat dimainkan di berbagai tempat dengan partisipasi siswa yang cukup. Selain itu, permainan ini memiliki potensi untuk meningkatkan interaksi sosial dan kerja sama siswa, yang merupakan komponen penting dalam perkembangan sosial mereka. Oleh karena itu, diharapkan permainan tradisional menjadi komponen penting dari kurikulum olahraga sekolah dasar.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menemukan bahwa permainan tradisional meningkatkan kebugaran atletik siswa Sekolah Dasar Negeri Sidorejo I, Kabupaten Tuban. Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional secara signifikan meningkatkan kebugaran atletik siswa SD Negero I. Metode bermain telah terbukti meningkatkan kebugaran fisik siswa SD Negeri Sidorejo I di Kabupaten Tuban. Ini menunjukkan bahwa bermain adalah salah satu metode terbaik untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Permainan tradisional meningkatkan kebugaran fisik, dan mereka mudah digunakan di sekolah. Karena metode ini juga memiliki potensi untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik, karena permainan menampilkan aspek tantangan dan kesenangan yang berbeda dari aktivitas fisik biasa.

Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan bahwa memasukkan permainan tradisional ke dalam kurikulum olahraga sekolah dasar dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa di sekolah dasar. Metode seperti ini dapat membantu siswa sejak dini mengembangkan kebiasaan sehat dan kerja sama. Dengan hasil yang positif ini, diharapkan sekolah lain akan mengadopsi pendekatan ini untuk membantu siswa menjadi lebih sehat.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Ahmad Sahila, R., Agung Pratama, B., & Sugito, S. (2024). Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 157–168. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1672>
- Allsabab, M. A. H., Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal*



- of Physical Education*, 4(3), 215–229.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijoje.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijoje.2023.vol4(3).13775)
- Allsabah, M. A. H., Sugito., & Kurniawan, B. T. (2022). Level of physical activity , body mass index ( BMI ), and sleep patterns among school students. *Journal Sport Area*, 7(1), 134–147.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).8188](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).8188)
- Arifin, M. Z. (2017). Pengaruh Modifikasi Permainan Lempar Tangkap Bola Terhadap Koordinasi Gerak Manipulatif Anak Tunagrahita. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 35–39.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Darmawan, I. (2017). Upaya MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2).
- Kiranida, O. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 318–328.
- Kurniawan, W. P., & Firdaus, M. (2020). Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13652](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13652)
- Pramudita, S. (2019). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 1 DAN SD NEGERI 5 KLAMPOK KECAMATAN PURWAREJA KLAMPOK KABUPATEN BANJARNEGARA*. Universitas Negeri Semarang.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *JPOE*, 2(1).  
<https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Prenada Media Group.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1).  
<https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.