

Received: 01-04-2025 | **Accepted:** 03-05-2025 | **Published:** 15-06-2025

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI SARANA
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 4
PEUSANGAN SELATAN KABUPATEN BIREUEN**

Renal¹ Amiruddin² , Yeni Marlina³, Dedi Saputra⁴

^{1,2,3} Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendiidkan,
Universitas Syiah Kuala

⁴Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendiidkan, Universitas
Islam Kebangsaan Indonesia

Corresponding Author: renal.mpo25@edu.usk.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of traditional games on improving the physical fitness of students at SD Negeri 4 Peusangan Selatan, Bireuen Regency. The method used was a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 30 students selected using saturated sampling technique. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data were analyzed using normality test, homogeneity test, and paired samples t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the significance value of the t-test was 0.003 (< 0.05), which means there was a significant effect of the application of traditional games on improving students' physical fitness. Thus, traditional games can be used as an alternative in physical education learning to improve students' physical fitness

Keywords: *The influence of traditional games, physical fitness, SD Negeri 4 Peusangan Selatan*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 4 Peusangan Selatan, Kabupaten Bireuen. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang dipilih dengan teknik saturated sampling. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t berpasangan (paired samples t-test) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji-t sebesar 0,003 ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian, permainan tradisional dapat dijadikan sebagai alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa

Kata kunci: *Pengaruh permainan tradisional, kebugaran jasmani, SD Negeri 4 Peusangan Selatan*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan secara keseluruhan, dengan tujuan mencakup pengembangan kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosional, tindakan moral, serta penerapan pola hidup sehat. Semua aspek tersebut dirancang secara sistematis guna mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional dan mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dan kuat di setiap jenjang pendidikan (Fitron & Mu'arifin, 2022).

Selain itu, pendidikan jasmani juga merupakan kegiatan gerak yang melibatkan interaksi antara pendidik dan peserta didik dengan memanfaatkan perkembangan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Manalu et al., 2022). Secara umum, pendidikan jasmani bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran peserta didik melalui berbagai aktivitas fisik (Fitron & Mu'arifin, 2022). Tujuan tersebut mencakup tiga ranah utama, yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan, yang dapat dicapai melalui proses pembelajaran gerak dan aktivitas olahraga (Masgumelar & Piton Setya Mustafa, 2021).

Pembelajaran jasmani di sekolah sering kali hanya berfokus pada penyampaian materi tanpa adanya upaya dari guru untuk memberikan rangsangan yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Akibatnya, siswa belum sepenuhnya merasakan kesenangan dalam mengikuti pembelajaran, terutama ketika materi yang diajarkan dirasa sulit atau kurang diminati (Mudzakir, 2020).

Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani yang memanfaatkan permainan tradisional dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa. Permainan tradisional, atau yang juga dikenal sebagai olahraga tradisional, merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok masyarakat tertentu dan mencerminkan aktivitas serta nilai-nilai budaya masyarakat tersebut. Dalam permainan tradisional, terdapat unsur sikap sosial seperti kerja sama, kejujuran, gotong royong, kebersamaan, dan kebugaran (Irawan et al., 2022).

Permainan tradisional seperti galah (hadangan) dan sejenisnya kini mulai jarang dimainkan oleh anak-anak. Sebaliknya, mereka lebih akrab dengan permainan modern

seperti game online, iPad, dan PlayStation, bahkan cukup terampil dalam memainkannya (Yudiwinata & Handoyo, 2014). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permainan tradisional, yakni galah (hadangan). Galah (hadangan) merupakan permainan kelompok yang melibatkan dua tim, masing-masing beranggotakan 3–5 orang. Tujuan utama permainan ini adalah menghadang lawan agar tidak dapat melewati garis akhir secara bolak-balik. Tim dinyatakan menang apabila seluruh anggotanya berhasil melintasi area permainan yang telah ditentukan secara lengkap. Biasanya, permainan ini dimainkan di lapangan berukuran sekitar 9x4 meter persegi yang dibagi menjadi enam kotak dengan garis pembatas yang dibuat dari goresan tanah. Pembagian tugas dalam tim terdiri dari penjaga garis horizontal dan vertikal (Rianto & Yuliananingsih, 2021).

Selain itu, permainan tradisional juga termasuk dalam kegiatan pendidikan jasmani karena memiliki tujuan dan fungsi yang sejalan dengan pembelajaran penjas (Setiawan & Triyanto, 2014). Permainan tradisional dianggap memiliki keistimewaan tersendiri dibandingkan dengan permainan modern yang berkembang saat ini, sebab di dalamnya terkandung nilai-nilai luhur yang bermanfaat bagi perkembangan anak (Yudiwinata & Handoyo, 2014). Lebih jauh, permainan tradisional memiliki peran penting dalam melatih anak-anak untuk hidup bermasyarakat, menumbuhkan keterampilan, kesopanan, serta ketangkasaran (Modeling et al., 2019).

Penerapan permainan tradisional merupakan salah satu cara untuk menumbuhkan semangat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Permainan tradisional umumnya berkaitan erat dengan budaya dan karakteristik khas dari suatu daerah. Penggunaan permainan tradisional dipilih karena diyakini mampu meningkatkan motivasi belajar serta aktivitas fisik peserta didik (Kurniawan et al., 2023). Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan tradisional dapat dijadikan alternatif materi pembelajaran yang berfungsi sebagai pengganti kegiatan konvensional, sekaligus berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Aulia et al., 2022).

Kebugaran jasmani adalah kebutuhan penting yang harus dipenuhi agar seseorang dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari secara optimal, efektif, dan efisien, sehingga mampu mewujudkan kualitas hidup yang baik sebagai manusia (Manopo et al., 2020). Secara umum, kebugaran jasmani memiliki hubungan yang erat dengan aktivitas fisik.

Setiap peserta didik perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan kondisi tubuh yang segar dan tidak mudah lelah (Rahman et al., 2022).

Peserta didik perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik di lingkungan sekolah agar dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam beraktivitas dan melaksanakan kegiatan belajar maupun aktivitas fisik lainnya. Namun, kenyataannya tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah masih tergolong rendah. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan siswa cepat merasa lelah saat melakukan kegiatan olahraga (Gunarsa & Wibowo, 2021). Kebugaran jasmani beserta komponen fisiknya memiliki peran penting dalam berbagai cabang olahraga, termasuk pencak silat (Wisnu & Kriswanto, 2019). Oleh karena itu, setiap peserta didik diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang baik agar lebih bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

METODE

Penelitian kuantitatif merupakan suatu proses menemukan pengetahuan atau hal baru dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat ukur untuk penelitian dalam melakukan analisis keterangan mengenai apa yang diinginkan (Darmawan et al., 2023). Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen jenis *one group pretest and posttest design*. Metode eksperimen ini adalah metode untuk mendapatkan hasil. Hasil tersebut akan menegaskan bagaimana kedudukan variabel-variabel yang diselidiki

Populasi merupakan suatu kumpulan manusia, benda, peristiwa atau kejadian yang dapat memberikan data dan informasi, serta memiliki kuantitas atau kualitas dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan masalah yang diteliti untuk dipelajari, dan kemudian ditarik kesimpulannya, adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SD Negeri 4 Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen.

Sampel merupakan jumlah yang diambil dari populasi setelah dilakukan penghitungan pengambilan sampel. Dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan jenis sampel jenuh. Sampel jenuh merupakan teknik penelitian sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal tersebut digunakan untuk penelitian dengan jumlah sampel dibawah 30 orang atau untuk penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan tingkat kesalahan yang sedikit (Amin et al., 2023). Sampel jenuh juga merupakan teknik pengambilan sampel dengan mengambil seluruh jumlah populasi (Mardianto et al., 2023). Dikarenakan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh maka sesuai dengan pengertian tersebut, peneliti ini mengambil sampel sebanyak 30 anak. Peneliti mengambil jenis sampel ini dikarenakan jumlah populasi yang ada di SD Negeri 4 Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen lebih dari 100 anak.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jas Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. TKJI ini merupakan suatu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa atau anak pada golongan umur tertentu. Tes kebugaran jasmani yang digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilakukan pada tahun 1984 “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJ)” telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument/alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia, dengan menggunakan tabel Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dibawah ini:

Tabel. 1.

Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Untuk Putra dan Putri)

N	Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Penelitian ini menggunakan analisis statistik inferensial. Statistik inferensial merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya berlaku untuk populasi. Statistik inferensial sering juga disebut dengan statistic induktif atau probabilitas. Statistik ini cocok digunakan apabila sampel yang diambil dari populasi yang jelas, dan teknik pengambilan sampel dari populasi berdasarkan sampel data itu kebenarannya bersifat peluang, artinya mempunyai peluang kesalahan dan kebenaran (Haryanti et al., 2022).

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. Uji t ini dilakukan jika sampel yang dilibatkan dalam jumlah kecil atau < 30 (dibawah 30). Uji t yang digunakan dalam penelitian ini adalah Paired samples t-test. *Paired samples t-test* merupakan uji dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, namun mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah. Pengujian sampel dilakukan dengan menggunakan significant 0,05 ($\alpha = 5\%$) antar variable.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas ini adalah untuk memeriksa/mengetahui apakah data populasi terdistribusi normal dengan menggunakan uji normalitas. Nilai yang diuji normalitas adalah nilai posttest kelas kontrol dan nilai posttest kelas eksperimen. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2.
Pengujian Normalitas

<i>Kolmogorof-Smirnov</i>		Keterangan
Sig	Alpha	
0.211	0.05	Normal

Sumber: Data Primer Diolah dengan SPSS (2025)

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan untuk uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, kriteria normalitas untuk jika nilai $\text{sig} > \alpha = 0.05$, maka disimpulkan data sampel tidak terdistribusi normal. Jika nilai $\text{sig} > \alpha = 0.05$, maka disimpulkan sampel terdistribusi normal. Berdasarkan hasil pengujian normalitas didapatkan nilai sig $0.211 > 0.05$, maka dapat disimpulkan normal atau $\text{sig} > \alpha = 0.05$.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari hasil penelitian pada kelas eksperimen dan kelas kontrol mempunyai nilai varian yang sama atau tidak. Hasil pengujian homogenitas disajikan pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3.

Hasil Pengujian Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
Kebugaran Jasmani				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
2.519	1	58	.118	

Sumber: Data Primer Diolah dengan SPSS (2025)

Berdasarkan hasil pengujian tabel 3, menunjukkan bahwa data tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.118, maka data tersebut mempunyai varians yang homogen karena menunjukkan bahwa $p = 0.118 > 0.05$, maka dapat dikatakan data berasal dari populasi yang homogen.

Hasil Uji-t

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan statistik uji t, taraf signifikan ($\alpha=0.05$). Uji ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hasil akhir dan merumuskan hipotesis yang berlaku, berdasarkan hasil perhitungan

posttest kelas kontrol dan posttest kelas eksperimen. Hasil uji t disajikan pada tabel 4 dibawah ini

Tabel 4.**Hasil Uji-t**

Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Kebugaran Jasmani	Equal variances assumed	2.519	.118	3.113	58	.003	6.93333	2.22697
	Equal variances not assumed			3.113	55.689	.003	6.93333	2.22697

Sumber: Data Primer Diolah dengan SPSS (2025)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa data tersebut memiliki nilai sig $0.003 < 0.05$, sedangkan penelitian ini menetapkan taraf uji-nya ($\alpha = 5\%$ atau $0,05$). Hal ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak, yang artinya ada pengaruh atau signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 4 Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Yudiwinata & Handoyo (2014) yang menyatakan bahwa permainan tradisional mengandung nilai-nilai fisik, sosial, dan budaya yang dapat mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Selain itu, permainan tradisional seperti galah atau hadangan yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan aktivitas fisik intensif seperti lari, lompat, dan

menghindar, yang secara langsung melatih komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan.

Berdasarkan analisis statistik, nilai sig. 0,003 ($< 0,05$) mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan. Hal ini memperkuat pernyataan Aulia et al. (2022) bahwa permainan tradisional dapat menjadi alternatif materi pembelajaran yang efektif dalam pendidikan jasmani, sekaligus meningkatkan motivasi dan aktivitas fisik siswa. Dibandingkan dengan pembelajaran konvensional yang cenderung monoton, permainan tradisional menawarkan suasana belajar yang menyenangkan dan menantang, sehingga siswa lebih antusias dalam berpartisipasi. Implikasinya, tidak hanya kebugaran jasmani yang meningkat, tetapi juga aspek psikososial seperti kerjasama, disiplin, dan kepercayaan diri turut berkembang

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 4 Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen, ditemukan hasil perhitungan uji t hasil posttest kelas kontrol dan posttest kelas eksperimen didapatkan bahwa data tersebut memiliki nilai sig $0.003 < 0.05$, sedangkan penelitian ini menetapkan t taraf uji-nya ($\alpha = 5\%$ atau $0,05$). Hal ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak, yang artinya ada pengaruh atau signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 4 Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani: Disarankan untuk mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum pembelajaran sebagai variasi aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermakna.
2. Bagi Sekolah: Perlunya menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung pelaksanaan permainan tradisional, serta mengadakan pelatihan bagi guru dalam mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan tradisional.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Dapat meneliti pengaruh permainan tradisional terhadap aspek lain seperti keterampilan motorik, motivasi belajar, atau nilai-nilai karakter siswa dengan desain penelitian yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, A., Mardianto, M., & Haryanti, S. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Aulia, R., Fitron, F., & Mu'arifin, M. (2022). Permainan Tradisional sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 150–162.
- Darmawan, D., Setiawan, A., & Kurniawan, R. (2023). *Statistik Inferensial untuk Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fitron, F., & Mu'arifin, M. (2022). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan: Teori dan Aplikasi. Malang: Wineka Media.
- Gunarsa, S., & Wibowo, R. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 45–55.
- Irawan, B., Yudiwinata, H. P., & Handoyo, E. (2022). Eksplorasi Nilai-Nilai Budaya dalam Permainan Tradisional Indonesia. *Jurnal Antropologi Pendidikan*, 8(1), 78–90.
- Kurniawan, A., Rahman, A., & Manopo, J. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Motivasi Belajar dan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 55–67.
- Manalu, J., Mudzakir, D., & Masgumelar, N. K. (2022). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Mudzakir, D. (2020). Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Pendekatan Bermain. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 112–120.
- Rahman, T., Wisnu, H., & Kriswanto, E. S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hubungannya dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 89–98.
- Rianto, E., & Yuliananingsih, Y. (2021). Permainan Tradisional Galah sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 7(1), 45–56.

Setiawan, A., & Triyanto, T. (2014). Integrasi Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(3), 345–358.

Yudiwinata, H. P., & Handoyo, E. (2014). Permainan Tradisional dalam Budaya dan Perkembangan Anak. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(2), 120–130.