

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL MASYARAKAT JAMBI  
TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI  
SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR**

Khoerul Bariyah<sup>1</sup>, Irvan Anugrah Ashari<sup>2\*</sup>, Ely Yuliawan<sup>3</sup>  
SMP Elhafidziyah Batang Hari, Jambi, Indonesia<sup>1</sup>

Pendidikan olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia<sup>2,3</sup>

Correspondence author : irvananugrah84@gmail.com<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 210/X Bandar Jaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode total sampling. Dengan sampel berjumlah 10 orang. Penelitian ini menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest Design, latihan dilakukan selama 6 minggu, dengan pertemuan dalam satu minggu sebanyak dua kali, tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan statistic uji t, Hasil analisis pada tes awal dan akhir diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 9,099 bila dibandingkan  $t_{tabel}$  1,833. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang sangat berbeda. Dari analisis data dan pengujian hipotesis yang dilakukan dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 210/X Bandar Jaya.

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

**THE INFLUENCE OF TRADITIONAL GAMES OF THE JAMBI COMMUNITY  
ON IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF GRADE V  
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the Influence of Traditional Games of the Jambi Community on Improving Physical Fitness of Class V Students of SD Negeri 210 /X Bandar Jaya. The research method used is the total sampling method. With a sample of 10 people. This study used the design of One Group Pretest-Posttest Design, the exercise was carried out for 6 weeks, with meetings in one week twice, the test used was a physical fitness test. In this study, hypothesis testing using t test statistics, the results of the analysis in the initial and final tests were obtained at a calculated price of 9,099 when compared to the ttable of 1,833. This indicates a significant improvement. The alternative hypothesis ( $H_a$ ) proposed in this study is accepted for its truth. The initial test and the final test have very different results. From the data analysis and hypothesis testing carried out thus, the conclusion of this study is that there is an Influence of Traditional Games of the Jambi Community on Improving Physical Fitness of Grade V Students of SD Negeri 210 /X Bandar Jaya.*

**Keywords :** Traditional Games, Physical Fitness, Students

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia modern saat ini baik untuk kalangan anak-anak sampai lansia. Olahraga bukan suatu hal yang baru dalam peradaban manusia tetapi olahraga lahir bersamaan dengan manusia ada di bumi ini. Olahraga bukan hanya sekedar kegiatan fisik saja tapi olahraga adalah kegiatan yang

sangat baik untuk perkembangan jiwa dan raga manusia. Dengan berolahraga manusia dapat meningkatkan kualitas hidup baik secara ekonomi maupun sosial. Dengan olahraga banyak nilai-nilai positif yang dapat diambil seperti sikap sportifitas yang tinggi. Dalam perkembangannya olahraga bukan sekedar aktivitas bermain tapi sudah menjadi suatu kebutuhan dalam hidup pada masa modern.

Olahraga adalah berbagai permainan yang terinstitusionalisasi atau terlembagakan yang menuntut demonstrasi atau peragaan kecakapan fisik. Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara. Olahraga dikatakan sebagai bentuk tersendiri dari permainan dan bermain serta mengukur kemampuan (bertanding) tetapi olahraga mempunyai karakter tersendiri (Mu'arifin, 2009:21).

Permainan tradisional adalah suatu sarana hiburan yang diminati dan dimainkan oleh banyak orang baik dikalangan anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Permainan ini terdiri dari permainan tradisional dan permainan modern. Permainan tradisional adalah suatu jenis permainan yang ada pada satu daerah tertentu yang berdasarkan kepada budaya daerah tersebut. Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerahnya tertentu dengan aturan dan konsep yang tradisional pada jaman dulu. Permainan tradisional kurang begitu dikenal oleh anak-anak pada jaman sekarang kebanyakan orang tua jaman dulu yang masih sangat tahu bagaimana memainkan permainan ini khususnya mengenang masa kecil mereka bermain permainan tradisional. Permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial. Dengan demikian bermain suatu kebutuhan bagi anak. Jadi bermain bagi anak mempunyai nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari termasuk dalam permainan tradisional.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia dikarenakan kebugaran jasmani merupakan senyawa yang berhubungan dengan manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik tidak akan mampu bekerja berat dalam tekanan waktu yang relatif lama, dibandingkan dengan orang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang prima. Kebugaran Jasmani yang baik menunjukkan kualitas seseorang, bukan hanya atlet tapi juga semua lapisan masyarakat seperti anak sekolah, mahasiswa, para pekerja, dan juga lanjut usia. Semua dituntut untuk melakukan physical fitness, apakah mereka berada di sekolah, di perkantoran, pabrik-pabrik, atau tempat kerja lainnya, kesehatan dan kebugaran merupakan prakondisi mewujudkan kinerja yang optimal.

Dengan terdapatnya pembelajaran jasmani berolahraga serta kesehatan diharapkan siswa bisa memiliki kebugaran jasmani yang baik. terdapat 2 prinsip utama dalam pembelajaran jasmani, awal mengutamakan partisipasi seluruh siswa, kedua upaya pembelajaran itu wajib membentuk Kerukunan hidup aktif selama hayat. Prinsip kedua berkaitan dengan berupaya mencapai kualitas hidup sehat paripurna, bagian berarti mutu hidup sehat paripurna merupakan kebugaran jasmani. kebugaran jasmani merupakan aspek raga dari kebugaran yang merata yang membagikan kepada seorang buat melaksanakan hidup yang produktif dan bisa membiasakan diri pada Masing-masing Masing- masing pembebanan raga yang layak. Sumbangan berarti dari kegiatan dalam pembelajaran jasmani merupakan tercapainya kebugaran jasmani.

Sesuai dengan karakteristik siswa dasar usia 6-12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Bagi anak-anak bermain merupakan aktivitas yang menyenangkan sehingga mereka sering melakukannya terutama di waktu yang senggang dan bermain merupakan kebutuhan hidup seperti kebutuhan hidup lainnya makan, minum, tidur dll, oleh karena itu bermain tidak dapat dipisahkan dari kehidupan anak-anak laki-laki dan perempuan secara kelompok baik dikota maupun di desa. Dan siapapun yang bermain kebanyakan mempunyai rasa senang itu sebabnya penyelenggaraan dibidang pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama khususnya praktek yang paling sesuai dengan aktivitas fisik dalam permainan kecil. Dengan bermain mereka melakukan aktivitas fisiknya, sebenarnya mereka tidak sekedar melibatkan fisiknya saja, tetapi melibatkan kejiwaannya.

Dengan pengamatan penulis yang menjadi permasalahan adalah kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa ini dikarenakan tidak diperbolehkannya melakukan aktifitas olahraga di luar lapangan selama pandemi covid 19, sehingga aktivitas gerak motorik siswa tidak terlaksana dengan baik. Siswa sekolah dasar identik dengan akhir masa kanak-kanak (*late childhood*) yang berusia 6-12 tahun atau masa masa usia sekolah yang diketahui memiliki keinginan untuk selalu ingin bergerak.

Menurut pendapat dari Wahjoedi dalam Rosidi (2012:11), 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.

Ahli fisiologi berpendapat bahwa kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.(Soedjatmo Soemowardojo dalam Ismaryati: 2008:39-40).

Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa juga dibutuhkan agar dapat terpenuhi gerak yang akan dilakukan. Arti dari kebugaran jasmani itu sendiri adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melengkapi tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dkk, 2005:17).

Tingkat kebugaran jasmani sangatlah penting dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang selalu dihadapkan dengan kegiatan pelajaran yang padat, karena jika kebugaran jasmani meningkat maka akan dapat memberikan hal yang baik terhadap ketahanan jasmani seseorang. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan memiliki kekuatan dan ketahanan untuk melakukan aktivitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani menurut Harianto (2011) tersebut meliputi :

- a. Kekuatan ( *Strength* )
- b. Daya Tahan ( *Endurance* )
- c. Daya Otot ( *Muscular Power* )
- d. Kecepatan ( *Speed* )
- e. Daya Lentur ( *Flexibility* )
- f. Kelincahan ( *Agility* )
- g. Koordinasi ( *Coordination* )
- h. Keseimbangan ( *Balance* )
- i. Ketepatan ( *Accuration* )

j. Reaksi ( *Reaction* )

Ateng dalam jurnal Danang Ari Santoso (2016:40) juga memberikan definisi mengenai kebugaran jasmani. Ia mengartikan kebugaran jasmani sebagai suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kebugaran total. Aspek-aspek lain dari kebugaran total adalah kebugaran emosional dan kebugaran intelektual. Kadang-kadang isi pengertian kebugaran jasmani disamakan dengan kebugaran motorik, meskipun sebenarnya kebugaran motorik merupakan bagian dari kebugaran jasmani. Bagian lainnya adalah kebugaran *organic*, yakni kebugaran dari kapasitas fungsional, berupa kekuatan dan daya tahan otot serta daya tahan kardiovaskuler. Kebugaran motorik adalah kebugaran kemampuan gerak atau *neuromuskuler*.

Olahraga/permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan dibaliknya, dimana pada prinsipnya permainan dapat dilakukan oleh siapapun peminatnya, baik anak maupun dewasa. Aktivitas permainan yang dapat mengembangkan aspek-aspek psikologis dapat dijadikan sarana belajar sebagai persiapan menuju dunia orang dewasa. Permainan digunakan sebagai istilah luas yang mencakup jangkauan kegiatan dan perilaku yang luas serta mungkin bertindak sebagai ragam tujuan yang sesuai dengan usia anak. Permainan tradisional sangat beragam, karena setiap daerah mempunyai jenis dan model permainan tradisional tersendiri, tergantung adat-istiadat, kebiasaan dan bahkan unsur unsur magis atau spiritual bisa berpengaruh kepada bentuk suatu permainan tradisional di suatu daerah. Kemenpora (2006:09) tidak sedikit olahraga tradisional yang dipengaruhi oleh budaya setempat, kemampuan magis, bahkan seni pun ikut berperan.

Olahraga/permainan tradisional adalah warisan dari beberapa generasi yang diturunkan secara temurun mempunyai makna yang simbolis dengan gerakan, ucapan, maupun alat-alat yang digunakan. Pesan-pesan tersebut bermanfaat bagi perkembangan motorik, kognitif, emosi dan sosial anak sebagai persiapan atau sarana belajar menuju kehidupan di masa dewasa. Pesatnya perkembangan permainan elektronik membuat posisi permainan tradisional semakin tergerus dan nyaris tak dikenal.

Menurut Misbach dalam Kurniawan (2019:14), permainan tradisional yang ada di Nusantara ini dapat menstimulasi berbagai aspek perkembangan anak, seperti:

- 1) Aspek motorik: melatih daya tahan, daya lentur, sensori motorik, motorik kasar, motorik halus.
- 2) Aspek kognitif: mengembangkan imajinasi, kreativitas, problem solving, strategi, antisipatif, pemahaman kontekstual.
- 3) Aspek emosi: katarsis emosional, mengasah empati, pengendali diri.
- 4) Aspek bahasa: pemahaman konsep konsep nilai.
- 5) Aspek sosial: menjalin relasi, kerjasama, melatih kematangan sosial dengan teman sebaya dan meletakkan pondasi untuk melatih keterampilan sosialisasi berlatih peran dengan orang yang lebih dewasa/masyarakat.
- 6) Aspek spiritual: menyadari keterhubungan dengan sesuatu yang bersifat agung (*transcendental*).
- 7) Aspek ekologis: memahami pemanfaatan elemen-elemen alam sekitar secara bijaksana.
- 8) Aspek nilai-nilai/moral: menghayati nilai nilai moral yang diwariskan dari generasi terdahulu kepada generasi selanjutnya.

Selain untuk melestarikan budaya dan nilai nilai yang ada didalamnya, dan memperkuat budaya bangsa. Melestarikan budaya bangsa dengan melalui permainan itu sangat membantu, karena anak langsung bisa merasakan dan praktek langsung

mengenai permainan budaya bangsa (Hasibuan dkk., 201 dalam buku Ari Wibowo Kurniawan 2019:17). Menggunakan permainan tradisional memberikan kesempatan pada anak untuk menghargai tentang aspek budaya, melakukan interaksi antar teman dan mempromosikan gaya hidup sehat (Putra, dkk, dalam buku Ari Wibowo Kurniawan 2019:17).

Permainan tradisional bukanlah permainan yang tanpa makna melainkan permainan yang dipenuhi nilai-nilai dan norma-norma luhur yang berguna bagi anak-anak untuk memahami dan mencari keseimbangan dalam tatanan kehidupan. Oleh karena itu permainan tradisional yang diciptakan oleh leluhur bangsa ini pun berdasar atas banyak pertimbangan dan perhitungan. Hal ini karena leluhur kita mempunyai harapan agar nilai-nilai yang disisipkan pada setiap permainan tersebut dilaksanakan anak-anak dalam setiap tindakan dan perbuatannya dengan penuh kesadaran atau tanpa adanya paksaan. Anak-anak dalam permainan tradisional bisa dilakukan dengan alat dan tanpa alat menyesuaikan dengan keadaan dan jenis permainannya.

Adapun jenis-jenis permainan yang dapat dilakukan untuk bermain antara lain permainan hitam-hijau, permainan tejek-tejekan, dan permainan adang-adangan. Permainan hitam-hijau merupakan permainan kecil tanpa alat. Dikatakan permainan kecil tanpa alat karena dalam pelaksanaannya tidak dibutuhkan peralatan khusus, seperti permainan lain yang menggunakan peralatan yang mana permainan tersebut tidak bisa dimainkan apabila tidak ada alat dari permainan tersebut. Selain itu permainan ini belum memiliki wadah atau organisasi, (Aip Sarifuddin dalam Ilham, dkk, 2015:162).

Dikatakan permainan hitam-hijau karena anak-anak dibagi atas dua kelompok kemudian kelompok satu diberi nama hijau dan kelompok satunya lagi diberi nama hitam. Permainan ini dilakukan dengan saling mengejar antara kelompok hijau dan hitam, berikut lapangan permainan hitam-hijau.

Tejek-tejekan adalah nama sebuah permainan tradisional di Jambi (Khusus di kotamadya Jambi permainan ini disebut cingkleng), di Jawa permainan ini disebut Engklek, di daerah Riau disebut Setatak, sedangkan di daerah Batak Toba dikenal Marsitekka. Dinamakan tejek-tejekan, karena cara bermainnya dengan mengangkat sebelah kaki ke atas sambil melompat-lompat ke tempat yang sudah ditentukan. Keadaan melompat sambil mengangkat kaki inilah yang disebut bertejek.

Permainan Adang-adangan merupakan salah satu permainan tradisional dari daerah Jambi yang dilakukan oleh anak laki-laki atau perempuan berusia 10-16 tahun. Permainan ini dilakukan oleh minimal 5 orang dan membutuhkan tempat yang luas dan terbuka. Tempat ini diberi petak-petak sejumlah delapan buah, yang setiap petaknya berukuran lebih kurang tiga meter bujur sangkar. Permainan ini biasanya dilakukan pada saat turun ke sawah atau ke ladang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. Adapun rencana penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu satu kelompok yang diberi perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu tes awal (*pretest*),

Populasi diartikan sebagai sekumpulan unsur atau elemen yang menjadi objek penelitian. Elemen populasi ini biasanya satuan analisis. Menurut Hartono (2019:163) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti, pada penelitian populasi adalah penelitian yang dilakukan dengan menggunakan semua subjek penelitian sebagai sumber data, sehingga hasil penelitian disebut dengan penelitian

populasi. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri 210/X .

Menurut Hartono (2019:166) sampel adalah unsur unsur yang diambil dari populasi sehingga sampel adalah representasi dari populasi, oleh karena itu sampel merupakan bagian dari populasi yang dapat mewakili dari seluruh populasi. Untuk menentukan banyaknya sampel yang digunakan maka menurut Arikunto (2009) apabila subjek kurang dari 100 orang, maka sebaiknya semua subjek diambil semua, sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian populasi (*total sampling*). Karena jumlah populasi pada penelitian ini adalah siswa berjumlah 10 orang maka penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Teknik pengumpulan data diawali dengan tes awal (pre test) yaitu tes kebugaran jasmani yang meliputi lari 40 m, *dodging run*, loncat tegak (*vertical jump*), baring duduk (*sit up*) 30 detik, dan lari 600 m.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 210/X Bandar Jaya. Penelitian ini memiliki sampel sejumlah 10 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

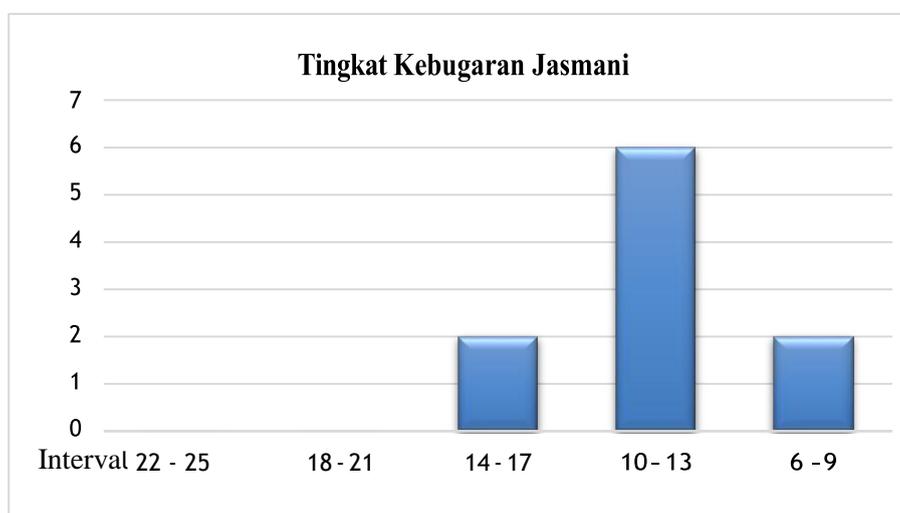
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi hasil penelitian

<i>Statistic</i>	<i>Score tes awal</i>	<i>Score tes akhir</i>
Jumlah	117	161
<i>Mean</i>	11,7	16,1
<i>Std. Deviation</i>	2,65	3,18
<i>Varian</i>	7,01	10,09

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kebugaran jasmani pada tes awal didapat jumlah keseluruhan 117 pada tes akhir 161 , rata-rata tes awal sebesar 11,7 pada tes akhir rata-rata sebesar 16,1, standar deviasi pada tes awal sebesar 2,65 pada tes akhir 3,18, varian tes awal 7,01 dan pada tes akhir 10,09.

Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam tabel distribusi dan norma sebagai berikut:

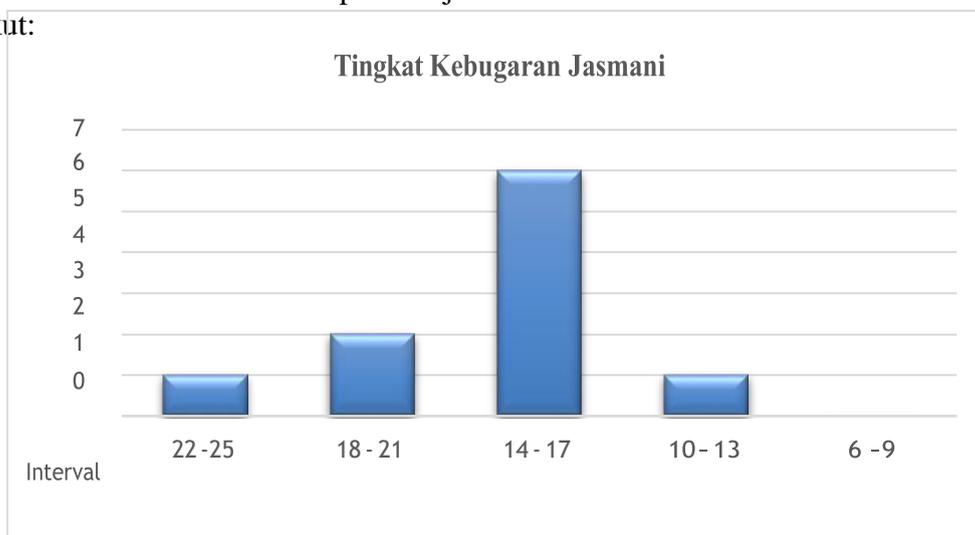


Gambar 1 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani  
Tabel 2. Kelas Interval

No	Nilai	Norma	Frekuensi	
			Fa	Fr
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0,00
2	18 – 21	Baik	0	0,00
3	14 – 17	Sedang	2	20,00
4	10 – 13	Kurang	6	60,00
5	6 – 9	Kurang Sekali	2	20,00
Jumlah			10	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani yang mendapat kategori kurang sekali 2 orang, kategori kurang 6 orang, kategori sedang 2 orang, dan tidak ada yang mendapatkan hasil baik dan baik sekali.

Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam tabel distribusi dan norma sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani

Tabel 3. Kelas Interval Tes Akhir

No	Nilai	Norma	Frekuensi	
			Fa	Fr
1	22 – 25	Baik Sekali	1	10,00
2	18 – 21	Baik	2	20,00
3	14 – 17	Sedang	6	60,00
4	10 – 13	Kurang	1	10,00
5	6 – 9	Kurang Sekali	0	0,00

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani tidak ada yang mendapat kategori kurang sekali dan hanya 1 mendapatkan kategori kurang, kategori sedang terdapat 6 orang, kategori baik 2 orang, dan 1 orang yang mendapat hasil sangat baik.

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang

diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Lhitung* dengan *Ltabel*. Kriterianya Menerima hipotesis apabila  $Lhitung < Ltabel$  maka data berdistribusi normal, apabila  $Lhitung > Ltabel$  maka hipotesis ditolak dan data berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Kesimpulan
1	Tes awal	<b>0.2562</b>	0.2580	Normal
2	Tes Akhir	<b>0.1454</b>		Normal

Dari tabel di atas harga *Lhitung* dari variable tes awal dan tes akhir semuanya lebih kecil dari *Ltabel* maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai *Fhitung* dengan *Ftabel*. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Kesimpulan
<i>Kebugaran Jasmani</i>	1,44	6,35	Homogen

Dari perhitungan diperoleh  $Fhitung < Ftabel$ , berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat hasil perhitungan  $T_{hitung}$  9,099. Untuk melihat apakah hipotesis diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan dengan nilai  $T_{tabel}$  1,833. Perbandingan harga antara  $T_{hitung}$  dengan  $T_{tabel}$  dengan nilai dari tabel distribusi-t untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan  $= (n - 1) = (10 - 1) = 9$ , diperoleh  $T_{hitung} (9,099) > T_{tabel} (1,833)$ . Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis

Variabel	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Kesimpulan
<i>Kebugaran Jasmani</i>	9,099	1.833	Diterima pada tingkat kepercayaan 95%

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh latihan Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 210/X Bandar Jaya. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* atau rata - rata pada tes awal sebesar 11,7 dan rata-rata tes akhir sebesar 16,1. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan peningkatan yang lebih baik untuk hasil *kebugaran Jasmani* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 210/X Bandar Jaya mampu memberikan kontribusi yang positif terhadap

peningkatan kemampuan kebugaran jasmani. Secara khusus peningkatan pada tingkat kebugaran jasmani ini disesuaikan dengan karakteristik dan dukungan yang dibutuhkan oleh siswa tersebut dan menyerap latihan yang telah diberikan. Peningkatan kebugaran jasmani setidaknya membutuhkan fisik dan daya tahan tubuh, untuk menghasilkan kondisi fisik yang maksimal.

Pengemasan latihan yang baik akan memberikan kontribusi pada perubahan yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Harsono (1988:101) bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan/pekerjaannya.” Latihan yang dilakukan dengan baik dan terencana harus dapat diulang-ulang dan meningkat bebannya serta menghasilkan perubahan kemampuan secara maksimal.

Peningkatan kebugaran jasmani ini ditujukan agar siswa dapat melakukan gerakan yang cepat dan stamina yang kuat, serta kekuatan yang maksimal. Secara khusus peningkatan kebugaran jasmani sangat bermanfaat. Akan tetapi, dalam peningkatan kebugaran jasmani harus dilakukan dengan memaksimalkan poin-poin yang harus dilakukan. Poin-poin dalam melakukan gerakan yang membutuhkan *kebugaran jasmani* diantaranya, yang tertera pada permainan kecil di atas.

Dengan hal itu, maka latihan Peningkatan kebugaran jasmani sangat dibutuhkan untuk meningkatkan stamina atau fisik siswa dalam melakukan *gerakan* yang diberikan. Tanpa memiliki stamina yang baik pada *kebugaran jasmani* akan mempengaruhi hasil pengambilan nilai yang diberikan serta cenderung lemah dalam melakukan aktifitas apapun. Sehingga latihan yang terencana sesuai kebutuhan dan karakteristik latihan yang ingin dikuasai ini sangat dibutuhkan.

Dari hasil uji t dapat dilihat  $T_{Hitung} (9,099) > T_{Tabel} (1.833)$ , maka hipotesis pada penelitian ini diterima, berarti terdapat pengaruh latihan Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 210/X Bandar Jaya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 210/X Bandar Jaya. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* pada tes awal sebesar 11,7 dan rata-rata tes akhir sebesar 16,1, hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil uji t dapat dilihat bahwa  $T_{Hitung} (9,099) > T_{Tabel} (1.833)$ , maka hipotesis pada penelitian ini diterima, berarti terdapat pengaruh latihan Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 210/X Bandar Jaya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2009. *Dasar-Dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara. Hartono. 2019. *Metodologi Penelitian*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran*, Surakarta: LPP UNS
- Ilham, I., Arsil, A., & Ali, M. (2015). *Kontribusi Permainan Hitam Hijau Terhadap Keterampilan Lari Sprint Murid Smp Negeri 11 Kota Jambi*. Publikasi Pendidikan, 5(3).
- Kemenpora. 2006. *Kumpulan Olahraga Tradisional*. Jakarta : Kemenpora. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 1, (1): 18.

- Kurniawan Wibowo Ari. 2019. *Olahraga dan Permainan Tradisional*. Malang: Wineka Media.
- Mu'arifin. 2009. *Dasar dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Muhamad Pandu Yulianto. 2020. *Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Kelas 5 Sdn 20 Air Saleh*.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rosidik. 2012. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang*.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas Pgri Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 1(1)
- Yudi Harianto. 2011. *Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 97/IV Kota Jambi*.