JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN
ISSN 2339-0662 (print), 2809-8986 (online)
Volume 14 Nomor 2, Tahun 2025, Halaman 121-129
Tersedia Online di
https://online-journal.unja.ac.id/csp
DOI : https://doi.org/10.22437/csp.v14i2.49039

Research Article

OPEN ACCESS

Pengaruh Permainan Tradisional Berbasis P5 terhadap Kebugaran Jasmani Siswi SMP Negeri 18 Kota Jambi

Fetri Rahayu[1*], Ugi Nugraha[2], Wawan Junresti Daya[3]
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia[123]
Correspondence author : fetrirahayu94@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional berbasis Profil Pelajar Pancasila (P5) terhadap kebugaran jasmani siswi kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi. Penelitian dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswi yang ditunjukkan oleh hasil tes awal yang didominasi kategori kurang dan kurang sekali. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 20 siswi yang seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik sampling jenuh. Perlakuan diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan setiap minggu menggunakan permainan tradisional berupa bakiak, lompat tali, dan egrang batok. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 13–15 tahun. Data dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kebugaran jasmani siswi setelah diberikan perlakuan, ditandai dengan pergeseran kategori kebugaran jasmani dari kategori rendah pada tes awal menjadi kategori baik dan sangat baik pada tes akhir. Uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional berbasis P5 berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi dan dapat dijadikan alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan kontekstual.

Kata Kunci: Permainan Tradisional; Kebugaran Jasmani

The Effect of Traditional Games Based on P5 on the Physical Fitness of Female Students at SMP Negeri 18 Jambi City

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of traditional games based on the Pancasila Student Profile (P5) on the physical fitness of eighth-grade students of class

VIII F at SMP Negeri 18 Jambi City. The study is motivated by the low level of physical fitness among the students, as indicated by the initial test results, which were dominated by poor and very poor categories. The research method used is an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 20 students, all of whom were included as samples through saturated sampling techniques. The treatment was provided for six weeks with a frequency of three sessions per week using traditional games such as bakiak, jumping rope, and coconut stilt walking. The research instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the 13–15 age group. Data were analysed using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing with a paired sample t-test. The research results indicate a significant improvement in the physical fitness of the female students after the treatment, marked by a shift in the physical fitness category from low in the initial test to good and very good in the final test. The hypothesis test showed a significance value of $p < 0.05$, which means there is a significant difference between the pretest and posttest results. Thus, it can be concluded that the P5-based traditional games have a significant effect on improving the physical fitness of eighth-grade female students of SMP Negeri 18 Jambi City and can be used as an effective and contextual alternative for teaching physical education.

***Keywords**: Traditional Games; Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta sikap dan perilaku hidup sehat peserta didik. Kebugaran jasmani yang baik menjadi fondasi bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran secara optimal, baik di dalam maupun di luar kelas. Namun, pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani siswa, khususnya siswi sekolah menengah pertama, masih tergolong rendah. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik terstruktur, pola hidup sedentari, serta minimnya variasi model pembelajaran pendidikan jasmani yang menarik dan kontekstual. Menurut Gallahue (2010), perkembangan kebugaran jasmani anak sangat dipengaruhi oleh kesempatan bergerak yang bermakna dan sesuai dengan tahap perkembangan. Apabila kesempatan tersebut tidak terpenuhi, maka kemampuan fisik anak cenderung mengalami stagnasi bahkan penurunan. Oleh karena itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tanggung jawab untuk menyediakan aktivitas fisik yang efektif, menyenangkan, dan relevan dengan karakteristik peserta didik guna meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Urgensi peningkatan kebugaran jasmani pada siswi SMP menjadi perhatian serius mengingat masa remaja merupakan fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik. Kebugaran jasmani yang rendah dapat berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, serta motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, rendahnya kebugaran jasmani juga berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan di masa mendatang. WHO (2010), menegaskan bahwa aktivitas fisik yang cukup dan teratur pada usia remaja berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit tidak menular serta mendukung kesehatan mental. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa, khususnya siswi, cenderung kurang optimal akibat rendahnya minat terhadap aktivitas olahraga yang bersifat konvensional. Kondisi ini menuntut adanya inovasi dalam pembelajaran

pendidikan jasmani yang mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa. Dengan demikian, diperlukan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian fisik, tetapi juga mampu menumbuhkan kesenangan dan keterlibatan emosional siswa dalam beraktivitas jasmani.

Seiring dengan diterapkannya Kurikulum Merdeka, sekolah didorong untuk mengintegrasikan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila (P5) dalam setiap kegiatan pembelajaran, termasuk pendidikan jasmani. P5 menekankan pengembangan karakter siswa melalui dimensi beriman dan bertakwa, berkebinekaan global, gotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif. Permainan tradisional merupakan salah satu media yang relevan untuk mengimplementasikan nilai-nilai tersebut karena mengandung unsur kebersamaan, sportivitas, dan kearifan lokal. Menurut Ki Hajar Dewantara, pendidikan yang baik adalah pendidikan yang berakar pada budaya bangsa dan mampu mengembangkan potensi anak secara menyeluruh (Sholekah, 2020). Dengan mengintegrasikan permainan tradisional berbasis P5 dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh manfaat fisik, tetapi juga nilai-nilai karakter yang selaras dengan tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu, permainan tradisional menjadi alternatif strategis dalam mendukung pelaksanaan Kurikulum Merdeka di sekolah.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi. Kebugaran jasmani merupakan prasyarat utama dalam menunjang aktivitas fisik dan prestasi belajar siswa (Abduh et al., 2020; Prakosa & Hartati, 2022). Tanpa tingkat kebugaran yang memadai, siswa akan mengalami hambatan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal. Pada siswi SMP, peningkatan kebugaran jasmani perlu dilakukan dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik psikologis dan sosial mereka. Aktivitas yang bersifat monoton dan kompetitif sering kali menurunkan minat siswi untuk berpartisipasi aktif. Oleh karena itu, diperlukan bentuk latihan yang bersifat rekreatif, variatif, dan menyenangkan agar siswi dapat terlibat secara aktif dan berkelanjutan dalam aktivitas fisik yang berdampak positif terhadap kebugaran jasmani.

Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas fisik yang diwariskan secara turun-temurun dan memiliki nilai budaya serta edukatif yang tinggi. Permainan ini umumnya melibatkan gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menghindar, yang secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Aktivitas bermain memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan psikososial anak karena dilakukan secara alami dan menyenangkan (Severino et al., 2024; Whitebread et al., 2012). Permainan tradisional juga memberikan ruang bagi siswa untuk berinteraksi sosial, bekerja sama, dan belajar mengendalikan emosi. Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan tradisional dapat dimodifikasi sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik peserta didik. Dengan demikian, penggunaan permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana pelestarian budaya, tetapi juga sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, khususnya siswi SMP yang membutuhkan pendekatan pembelajaran yang lebih humanis dan partisipatif.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan permainan tradisional berbasis P5 dalam pembelajaran pendidikan jasmani masih terbatas, terutama

pada jenjang SMP dan pada kelompok siswi. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pada latihan fisik konvensional atau olahraga prestasi tanpa mempertimbangkan aspek karakter dan konteks budaya lokal. Menurut (Ghosh et al., 2010; Greenway et al., 2019)gap riset muncul ketika terdapat perbedaan antara kondisi ideal yang diharapkan dan praktik empiris yang telah diteliti. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji efektivitas permainan tradisional berbasis P5 terhadap kebugaran jasmani siswi. Penelitian ini menjadi penting untuk memberikan bukti empiris mengenai kontribusi permainan tradisional tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga sebagai implementasi nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan latar belakang, urgensi, dan gap riset yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional berbasis P5 terhadap kebugaran jasmani siswi kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif dan kontekstual. Menurut Sugiyono (2017), penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat melalui pemberian perlakuan tertentu. Dengan menggunakan pendekatan eksperimen, penelitian ini berupaya membuktikan secara empiris efektivitas permainan tradisional berbasis P5 sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai karakter sesuai dengan Profil Pelajar Pancasila

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Pendekatan eksperimen dipilih karena mampu menjelaskan hubungan sebab akibat secara lebih objektif. Menurut Sugiyono (2017), metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi yang berjumlah 20 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian dengan teknik sampling jenuh. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih menyeluruh dan representatif. Menurut Arikunto (2014) sampling jenuh digunakan apabila jumlah subjek penelitian kurang dari 100 orang, sehingga seluruh populasi layak dijadikan sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 13–15 tahun. TKJI terdiri atas lima item tes, yaitu lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 800 meter. Perlakuan yang diberikan berupa permainan tradisional berbasis P5, meliputi permainan bakiak, lompat tali, dan egrang batok, yang dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Menurut Nugraheni et al. (2023) pengukuran kebugaran jasmani harus menggunakan instrumen yang valid dan sesuai kelompok usia.

Data yang diperoleh dianalisis melalui beberapa tahap, yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan antara hasil pretest dan posttest. Analisis statistik dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik sebelum pengujian hipotesis. Menurut Riduwan (2018),

analisis data statistik bertujuan untuk menyederhanakan data, menguji hipotesis, serta menarik kesimpulan secara objektif dan sistematis berdasarkan data penelitian yang diperoleh

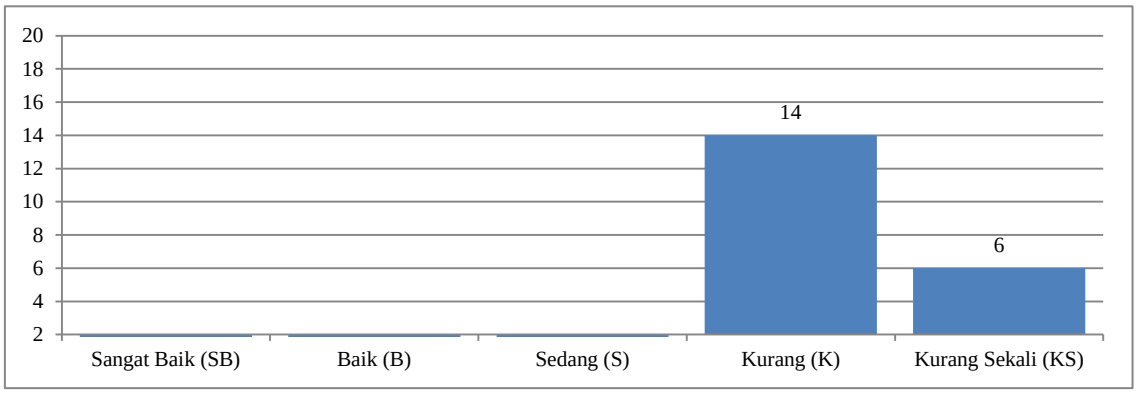
HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil dan pembahasan ini menyajikan deskripsi data hasil tes awal dan tes akhir kebugaran jasmani siswi kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional berbasis P5. Penyajian data dilakukan secara deskriptif dan inferensial untuk mengetahui perubahan tingkat kebugaran jasmani sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis inferensial dilakukan melalui uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas, serta dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan secara statistik.

Tabel 1. Klasifikasi Hasil Tes Awal Kebugaran Jasmani

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Sangat Baik (SB)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	0	0%
3	14-17	Sedang (S)	0	0%
4	10-13	Kurang (K)	14	70%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	6	30%

Dari Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa hasil tes awal kebugaran jasmani siswi kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi berada pada kategori rendah. Sebanyak 14 siswi (70%) termasuk dalam kategori Kurang (K) dengan rentang nilai 10–13, sedangkan 6 siswi (30%) berada pada kategori Kurang Sekali (KS) dengan rentang nilai 5–9. Tidak terdapat siswi yang berada pada kategori Sedang (S), Baik (B), maupun Sangat Baik (SB). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswi sebelum diberikan perlakuan permainan tradisional berbasis P5 masih tergolong rendah dan memerlukan upaya peningkatan melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan.



Gambar 1. Diagram Hasi Tes Awal

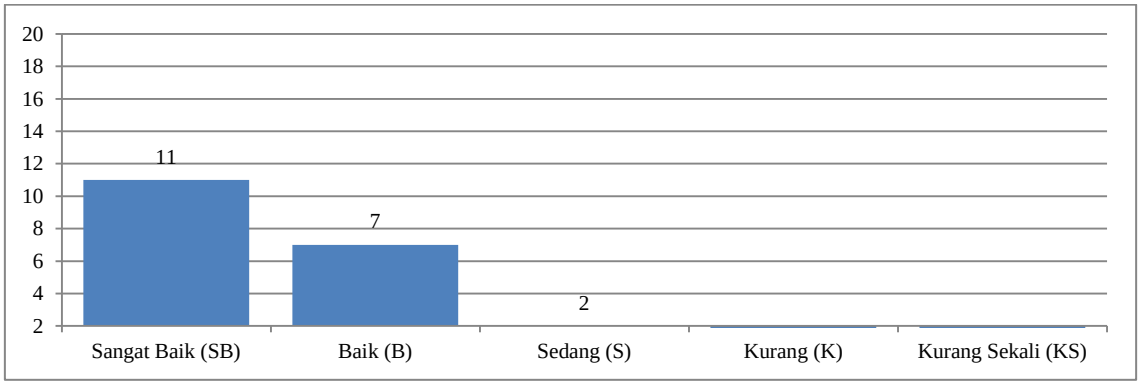
Dari Gambar 1 di atas terlihat secara visual bahwa sebagian besar siswi berada pada kategori kebugaran jasmani Kurang dan Kurang Sekali. Diagram tersebut memperkuat temuan pada Tabel 1 yang menunjukkan tidak adanya siswi yang mencapai

kategori kebugaran jasmani sedang hingga sangat baik pada tes awal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebelum perlakuan, siswi belum memiliki kebugaran jasmani yang memadai untuk menunjang aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal.

Tabel 2. Klasifikasi Hasil Tes Akhir Kebugaran Jasmani

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Sangat Baik (SB)	11	55%
2	18-21	Baik (B)	7	35%
3	14-17	Sedang (S)	2	10%
4	10-13	Kurang (K)	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%

Dari Tabel 2 di atas dapat dilihat adanya peningkatan yang signifikan pada hasil tes akhir kebugaran jasmani setelah diberikan perlakuan permainan tradisional berbasis P5. Sebanyak 11 siswi (55%) berada pada kategori *Sangat Baik (SB)* dengan rentang nilai 22–25, 7 siswi (35%) berada pada kategori *Baik (B)* dengan rentang nilai 18–21, dan 2 siswi (10%) berada pada kategori *Sedang (S)* dengan rentang nilai 14–17. Tidak terdapat siswi yang berada pada kategori *Kurang* maupun *Kurang Sekali*. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan tradisional berbasis P5 memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi.



Gambar 2. Diagram Tes Akhir

Dari Gambar 2 di atas tampak bahwa distribusi kategori kebugaran jasmani siswi mengalami pergeseran yang sangat jelas ke arah kategori tinggi. Diagram menunjukkan dominasi kategori *Sangat Baik* dan *Baik*, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswi telah mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal setelah mengikuti pembelajaran dengan permainan tradisional berbasis P5 secara teratur.Sebelum melakukan uji t yaitu melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.154	20	.200*	.929	20	.150
Post Test	.107	20	.200*	.975	20	.857

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest dan posttest memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistik parametrik.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Score	Based on Mean	.018	1	38	.893
	Based on Median	.084	1	38	.773
	Based on Median and with adjusted df	.084	1	31.251	.773
	Based on trimmed mean	.082	1	38	.776

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,893 (p > 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Oleh karena itu, data layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji *paired sample t-test*.

Tabel 5. Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test)

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-11.500	1.000	.224	-11.968	-11.032	-51.430	19	.001

Pada Tabel 5 hasil uji hipotesis menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar −51,430 dengan derajat kebebasan (df = 19) dan nilai signifikansi sebesar 0,001 (p < 0,05). Nilai rata-rata selisih antara pretest dan posttest sebesar −11,500 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kebugaran jasmani siswi setelah diberikan perlakuan permainan tradisional berbasis P5. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional berbasis P5 berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional berbasis P5 memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan kategori kebugaran jasmani siswi yang pada tes awal didominasi kategori kurang dan kurang sekali, kemudian pada tes akhir beralih ke kategori baik dan sangat baik. Temuan ini sejalan dengan pendapat Putri & Almeida (2024) bahwa kebugaran jasmani dapat meningkat melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan berkelanjutan. Permainan tradisional yang dilaksanakan tiga kali dalam seminggu mampu memberikan stimulus fisik yang cukup bagi tubuh untuk beradaptasi dan meningkatkan kapasitas fungsional organ tubuh, sehingga berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani siswi.

Permainan tradisional yang digunakan dalam penelitian ini, seperti bakiak, lompat tali, dan egrang batok, melibatkan berbagai unsur gerak dasar, seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan, dan koordinasi. Aktivitas tersebut secara langsung melatih komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan, kekuatan otot, dan

kelincahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutini (2018), yang menyatakan bahwa aktivitas bermain merupakan sarana yang efektif dalam mengembangkan kemampuan fisik dan motorik anak karena dilakukan secara alami dan menyenangkan. Sifat permainan tradisional yang rekreatif membuat siswi lebih antusias dan aktif berpartisipasi, sehingga intensitas dan durasi aktivitas fisik dapat tercapai tanpa adanya tekanan psikologis yang berlebihan.

Selain berdampak pada aspek fisik, permainan tradisional berbasis P5 juga berkontribusi terhadap pengembangan karakter siswi sesuai dengan Profil Pelajar Pancasila. Permainan tradisional menuntut kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan sikap saling menghargai antarpemain. Hal ini sejalan dengan pandangan Ki Hajar Dewantara yang menekankan bahwa pendidikan harus mengembangkan seluruh potensi peserta didik, baik jasmani, rohani, maupun social (Sholihah, 2021). Integrasi nilai-nilai P5 dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadikan proses pembelajaran lebih bermakna, tidak hanya berorientasi pada hasil fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan sikap positif siswa.

Hasil uji hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tes awal dan tes akhir memperkuat efektivitas permainan tradisional sebagai model pembelajaran pendidikan jasmani. Peningkatan kebugaran jasmani siswi menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang kontekstual dan berbasis budaya lokal mampu memberikan hasil yang optimal. Temuan ini mendukung oleh pendapat Imamah (2021), yang menyatakan bahwa hasil belajar akan lebih optimal apabila peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, permainan tradisional berbasis P5 dapat dijadikan alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif, efektif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik di tingkat SMP.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional berbasis P5 berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi. Pemberian perlakuan melalui permainan tradisional yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kategori kebugaran jasmani siswi dari dominasi kategori kurang dan kurang sekali menjadi kategori baik dan sangat baik. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, permainan tradisional berbasis P5 juga mendukung keterlibatan aktif siswi dalam pembelajaran serta menanamkan nilai-nilai karakter sesuai dengan Profil Pelajar Pancasila. Oleh karena itu, permainan tradisional berbasis P5 dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan kontekstual di tingkat sekolah menengah pertama.

DAFTAR PUSTAKA

Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, *5*(2), 75–82. https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82

Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.

Gallahue, D. L. (2010). Understanding motor development in children and youth. *Proceedings of The 6th International Scientific and Expert Symposium "Contemporary Views on the Motor Development of a Child*, 17–23. https://ovg.si/konferenca2021/wp-content/uploads/2019/02/Zbornik-prispevkov-2010.pdf#page=17

Ghosh, S., Troutt, M. D., Thornton, J. H., & Offodile, O. F. (2010). An empirical method for assessing the research relevance gap. *European Journal of Operational Research*, *201*(3), 942–948. https://doi.org/10.1016/j.ejor.2009.04.014

Greenway, K., Butt, G., & Walthall, H. (2019). What is a theory-practice gap? An exploration of the concept. *Nurse Education in Practice*, *34*, 1–6. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2018.10.005

Imamah, Y. H. (2021). Strategi pembelajaran aktif dalam meningkatkan prestasi belajar bahasa indonesia. *Jurnal Mubtadiin*, *7*(01), 175–184. http://journal.an-nur.ac.id/index.php/mubtadiin/article/view/63

Nugraheni, W., Belvana, S., & Bachtiar, B. (2023). Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, *4*(1), 61–68. https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1953

Prakosa, T. K. W., & Hartati, S. C. Y. (2022). Peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas fisik ringan dalam pembelajaran PJOK. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *5*(2), 39–49. https:https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.7818

Putri, C. W., & Almeida, A. (2024). Penerapan Strategi Latihan Fisik Terstruktur untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Swasta di Tapanuli Selatan. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 89–103. https://doi.org/10.47006/pendalas.v4i1.495

Riduwan. (2018). *Dasar-Dasar Statistika*. Alfabeta.

Severino, G. R., Cabatic, E. T., & Molina, M. M. (2024). The Role of Play in Children's Development. *The Asian Journal of Education and Human Development (AJEHD)*, *5*(1). https://doi.org/10.69566/ajehd.v5i1.100

Sholekah, F. F. (2020). Pendidikan karakter dalam kurikulum 2013. *Childhood Education: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *1*(1), 1–6. https://doi.org/10.53515/CJI.2020.1.1.1-6

Sholihah, D. A. (2021). Pendidikan Merdeka dalam Perspektif Ki Hadjar Dewantara dan Relevansinya Terhadap Merdeka Belajar di Indonesia. *Literasi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *12*(2), 115–122. https://doi.org/10.21927/literasi.2021.12(2).115-122

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sutini, A. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *4*(2).https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386

Whitebread, D., Basilio, M., Kuvalja, M., & Verma, M. (2012). The importance of play. *Brussels: Toy Industries of Europe*, 1–55.

World Health Organization, T. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.