

# Pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani

Abdul Zalil Ashidqy\*, Rahmat Iqbal, Siswanto

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

\*Correspondence: [1910631070132@student.unsika.ac.id](mailto:1910631070132@student.unsika.ac.id)

## Abstract

*The purpose of this study was to determine the effect of small games on increasing physical fitness which is expected to attract students to take part in physical education and health lessons so that their physical fitness increases. The approach in this study is a quantitative approach using the experimental method. The population used was class XI TKR 2 SMK Iptek Sanggabuana Pangkalan, totaling 38 people. The sampling technique uses total random. The research instrument used the Indonesian Physical Freshness Test (TKJI). Data analysis technique using pretest posttest design. The results showed that the pretest mean was 14.13 and the posttest mean was 16.61. The results of the paired sample t test analysis with the data obtained a significance value (2-tailed) = 0.000 which is less than the significance level ( $\alpha$ ) = 0.05, then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. So it can be concluded that the conclusion of small games has an effect on increasing physical fitness in class XI SMK Iptek Sanggabuana.*

**Keyword:** Physical fitness; influence; physical education; little game

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani yang diharapkan dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sehingga kebugaran jasmaninya meningkat. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif menggunakan metode eksperimen. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI TKR 2 SMK Iptek Sanggabuana Pangkalan yang berjumlah 38 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total random. Instrumen penelitian menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan *pretest posttest design*. Hasil dari penelitian adalah mean pretest sebesar 14,13 dan mean posttest lebih besar 16,61. Hasil analisis paired sample t-test dengan data yang diperoleh adalah nilai signifikansi (2-tailed) = 0,000 kurang dari taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan kecil berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas XI di SMK Iptek Sanggabuana.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani; pengaruh; pendidikan jasmani; permainan kecil

Received: 8 Agustus 2023 | Revised: 11 Oktober, 19 November 2023

Accepted: 28 November 2023 | Published: 30 Desember 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Menurut (Septikasari & Frasandy, 2018) pembelajaran adalah suatu proses dari interaksi antara guru dengan peserta didik yang melibatkan suatu pendekatan melalui teknologi atau melalui berbagai cara yang bisa membant anak dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang faktuan di dalam kelas (Hasnidar & Elihami, 2020). Pembelajaran merupakan upaya untuk mengembangkan anak agar memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang baik (Nurlaili, 2018). Pembelajaran yang baik akan sangat berpengaruh dalam menentukan perkembangan anak, terutama perkembangan psikomotor anak (Ashidqy et al., 2023).

Menurut (Srihartini & Lestari, 2021) pembelajaran psikomotorik merupakan pembelajaran yang sangat penting dalam menunjang aktivitas anak sehari-hari. Dengan banyaknya anak dalam bergerak akan membuat tubuh anak sehat sehingga anak akan siap dalam melakukan berbagai aktivitas. Dalam konteks pembelajaran psikomotorik, pendidikan jasmani olahraga (PJOK) merupakan suatu pembelajaran yang tepat yang berperan penting untuk meningkatkan aktivitas gerak anak (Mustafa & Dwiwogo, 2020). Pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas jasmani yang berperan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara keseluruhan (Ashidqy et al., 2023).

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses untuk menjadikan seseorang mendapatkan pertumbuhan serta perkembangan pendidikan jasmani yang dilakukan dengan sadar melalui aspek kognitif, afektif serta psikomotor (Nova et al., 2021). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan fisik yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran tubuh, peningkatan dan perkembangan aspek jasmani, psikomotor, kognitif serta afektif pada setiap peserta didik (Mustafa, 2021).

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peranan penting bagi peserta didik, pendidikan jasmani sangat berperan penting dalam memberikan anak kesempatan untuk terlibat langsung melalui berbagai macam pengalaman dari aktivitas olahraga serta aktivitas jasmani (Gustiawati & Julianti, 2018). Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian dari proses pendidikan secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang sangat bermanfaat dalam mengembangkan kemampuan neomoskular, organik, sosial, serta emosional.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan suatu bagian yang terstruktur dari pendidikan secara keseluruhan yang tujuannya adalah untuk meningkatkan aspek kebugaran jasmani, kemampuan gerak, kemampuan sosial, pola hidup sehat, penalaran, kestabilan emosi dan suatu pengenallan lingkungan yang bersih serta dapat berfikir kritis, hal tersebut telah direncanakan secara sistematis untuk memperoleh tujuan dari pendidikan nasional itu sendiri (Nova et al., 2021).

Menurut (Empedu et al., 2021) dalam konteks pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memainkan suatu peranan yang sangat penting. Hal tersebut mengingat karakteristik pelaksanaan PJOK yang selalu melibatkan aspek gerak fisik hampir dalam tiap materinya dapat memungkinkan anak untuk selalu aktif dalam bergerak (Setyawan et al., 2023). Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menyelesaikan setiap pekerjaan sehari-hari dengan mudah tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti (Aldiansyah & others, 2020).

Menurut (Sepriadi, 2017) kesegaran jasmani merupakan hasil kerja dari fungsi system tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas dalam kehidupan pada setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Aktivitas fisik serta olahraga yang dilakukan secara konsisten akan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya (Gunarsa & Wibowo, 2021). Selain itu, dengan melakukan suatu aktivitas fisik serta berolahraga secara terus menerus akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik dalam memaksimalkan oksigen yang diolah dalam tubuh. Jika tubuh sudah dapat memaksimalkan konsumsi oksigen dan telah dapat memenuhi nutrisi gizi yang baik maka akan berdampak signifikan terhadap kebugaran jasmaninya (Rohmah & Muhammad, 2021).

Kondisi sehat serta bugarnya seseorang dipengaruhi oleh banyak hal. Olahraga serta aktivitas gerak yang dilakukan dengan teratur merupakan suatu hal yang akan mempengaruhi suatu peningkatan kondisi kebugaran jasmani seseorang (Bile et al., 2021). Proses keberhasilan pembelajaran PJOK di sekolah dapat dilaksanakan apabila seorang pendidik mampu memahami berbagai materi serta situasi mengenai pembelajaran pendidikan jasmani. Guru PJOK harus dapat kreatif serta memahami segala keilmuan dari pendidikan jasmani tersebut (Mustafa, 2022). Pembelajaran yang terlihat membosankan atau terlihat monoton dapat membuat antusias siswa mengikuti pembelajaran pun menurun sehingga membuat siswa tidak bersungguh-sungguh dalam melaksanakan pembelajaran.

Di SMK IPTEK Sanggabuana, menurut data pengamatan peneliti pada saat pelaksanaan pembelajaran PJOK khususnya pada kegiatan pemanasan lebih cenderung dilaksanakan secara konvensional yang diantaranya ialah pemanasan statis dan dinamis. Pemanasan yang dilakukan secara konvensional dan dilakukan secara terus menerus dapat terlihat monoton sehingga ketika akan melakukan pemanasan tersebut peserta didik merasa bosan dan cenderung tidak melaksanakannya dengan sungguh-sungguh. Jika antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK menurun maka kebutuhan siswa pada gerak pun berkurang sehingga dapat membuat kebugaran jasmani siswa menurun (Surfiyah & Kurniawan, 2023).

Pada umumnya siswa lebih tertarik dengan aktivitas permainan yang menyenangkan tetapi tetap dapat memacu kinerja fisik secara maksimal (Siregar, 2020). Permainan mewujudkan suatu instrument sebagai sebuah capaian arah dalam pendidikan jasmani, maka dari itu permainan dapat diberikan pada anak dengan alat atau tanpa alat (Gustiawati, 2017). Permainan atau bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan cara bergerak yang menggembirakan. Gerakan-gerakan yang dilakukan dapat bermanfaat bagi pertumbuhan anak baik dari segi fisik, mental, serta sosial emosionalnya (Wariyanti et al., 2022). Di dalam melakukan permainan, anak-anak biasanya akan bergerak berlari-lari, melompat, merangkak, mendorong, mengangkat serta melakukan hal lainnya sesuai dengan permainan yang dimainkan.

Menurut (Kurnia & Septiana, 2020) permainan menjadi media dalam aktivitas gerak pada saat pembelajaran PJOK dilakukan karena dapat menjadi daya tarik sendiri bagi siswa dan siswi, maka dengan demikian permainan dapat menjadi solusi dalam pembelajaran PJOK. Permainan yang diberikan disekolah dapat bermanfaat bagi pembinaan keterampilan gerak. Untuk menciptakan suatu pembelajaran yang menarik, permainan dapat dikombinasikan dengan pemanasan maupun pada saat pembelajaran berlangsung. Selain sebagai aktivitas yang

menyenangkan, permainan juga berperan sebagai sarana belajar bagi anak dalam pengembangan aspek motoriknya (Fadillah, 2017).

Menurut (Aguss, 2020) permainan merupakan suatu alat yang digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, maka dari itu permainan dapat diberikan pada anak dengan alat atau tanpa alat. Permainan yang diberikan di sekolah dapat bermanfaat bagi pembinaan keterampilan gerak. Tanpa disadari permainan memiliki berbagai macam manfaat bagi tumbuh kembang anak. Permainan bermanfaat baik dari segi kognitif, afektif, psikomotor, maupun sosial (Nurmayani, 2014). Permainan adalah suatu aktivitas yang berdasar kepada gejala nyata, setiap permainan diliputi suasana tertentu, yang dinamakan suasana bermain. Permainan tidak hanya soal bermain tetapi dalam permainan mengandung unsur kebebasan, pengharapan, serta kesenangan.

Menurut (Hidayati, 2021) permainan kecil juga mengandung berbagai macam nilai didalamnya, seperti kejujuran, kerjasama, menerima kekalahan dan lain sebagainya. Setiap permainan memiliki konsep menang dan kalah, permainan mengajarkan anak untuk selalu bersikap jujur, sportivitas dalam menerima kekalahan dan ketika menang anak tidak merasa sombong bahkan memberi semangat serta mengajarkan permainannya yang mungkin tidak dikuasai oleh temannya. Hal tersebut membuat anak lebih semangat lagi untuk mengikuti permainan, arena tujuan dari permainan adalah untuk menyenangkan pikiran.

Menurut (Y. R. Al Ningsih, 2021) dalam melakukan permainan anak dituntut untuk kreatif dalam memainkan permainan yang akan dia mainkan. Melalui permainan kecil anak dapat mengembangkan kecerdasannya, sebab kreativitas anak dalam menguasai permainan akan diuji untuk memenangkan permainan (Sit, 2022). Dengan permainan kecil juga anak mampu mengembangkan intelektualnya karena permainan tersebut akan menggali wawasan anak terhadap berbagai macam pengetahuan. Selain itu, permainan juga akan mengembangkan kecerdasan emosi anak karena pada dasarnya rata-rata dari permainan itu dilakukan secara berkelompok (Suryani, 2019). Melalui permainan yang dilakukan secara berkelompok akan mengasah emosi anak dalam mengendalikan dirinya pada saat melakukan permainan, sehingga akan timbul rasa toleransi serta empati terhadap orang lain.

Dalam permainan kecil tidak hanya sekedar bermain tetapi mengandung juga komponen-komponen yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seperti dalam permainan bunny hop, menjala ikan, estafet sleep, jalan naga, permainan benteng dan lain sebagainya. Dalam permainan tersebut memiliki unsur-unsur yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, kelenturan otot, kecepatan gerak, keseimbangan dan daya tahan jantung paru (Zhannisa et al., 2018). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan kecil bisa menjadi alternatif pembelajaran dalam pemeliharaan kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa pembelajaran di SMK IPTEK Sanggabuana masih dilaksanakan secara konvensional khususnya pada saat pemanasan. Hal tersebut membuat kurang antusiasnya siswa dalam mengikuti pembelajaran dapat menurun sehingga dapat membuat kurangnya kebutuhan gerak siswa dan hal tersebut membuat kebugaran jasmani siswa menurun. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMK IPTEK Sanggabuana”.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang berkaitan dengan menyelidiki keadaan kondisi atau hal-hal lain yang dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Syarifuddin, 2020). Jenis penelitian ini menggunakan jenis eksperimen. Metode penelitian eksperimen diartikan sebagai suatu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam suatu kondisi yang terkendali (Rosanti & Harahap, 2022). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Variabel penelitian yang akan dikaji pada penelitian ini dibagi menjadi dua variabel utama, yaitu pengaruh permainan kecil (variabel X) dan peningkatan kebugaran jasmani siswa (variabel Y). Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Dari pernyataan di atas peneliti menetapkan populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas XI TKR 2 SMK Iptek Sanggabuana Pangkalan sebanyak 38 orang.

Sampel menurut (Sugiyono, 2015) adalah suatu bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut yang mempunyai sifat yang sama dengan populasi. Sampel yang dipilih pada penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling, karena siswa kelas XI TKR 2 SMK Iptek Sanggabuana terdapat 38 siswa maka semuanya dijadikan sampel dalam penelitian. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah serta hasilnya lebih baik, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2013). Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI).

TKJI adalah suatu tolak ukur dalam mengukur suatu tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian tes yang menjadi tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai umur (Depdiknas, 2010). Adapun tes kesegaran jasmani yang digunakan pada penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani untuk anak usia 16-19 tahun yang meliputi lari cepat 60m, *pull-up*, *sit-up* 30 detik, *vertical jump*, dan lari 1200m. Adapun klasifikasi penilaian tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Nilai test kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter
5	S.d – 8,4”	41” – keatas	28 keatas	50 Keatas	S.d – 3’52”
4	8,5” – 9,8”	22” – 40”	20 – 28	39 - 49	3’53” – 4’56”
3	9,9” – 11,4”	10” – 21”	10 – 19	31 -38	4’57” – 5’58”
2	11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 - 30	5’59” – 7’23”
1	13,5” dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst	7’24” dst

Tabel 2. Norma test kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 16-19 Tahun

No	Jumlah 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)

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responder ataupun sumber data lain terkumpul. Data mentah yang diperoleh dari proses penyebaran angket tidak dapat berguna jika tidak di analisis oleh penulis. Selaras dengan pernyataan diatas. Menurut (Ningsih, 2019) “Analisis data diartikan sebagai upaya data yang sudah tersedia kemudian diolah dengan statistik dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian”. Artinya dengan teknik analisis data, penulis dapat melaksanakan analisis terhadap data dengan tujuan mengolah data tersebut untuk dapat menjawab rumusan masalah.

Adapun kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal atau *pretest* dan apabila eksperimen sudah selesai dilakukan pengambilan data akhir atau *posttes*, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk menghitung statistik deskriptifnya. Teknik pengolahan dan analisis data yang digunakan dibantu dengan menggunakan *software IBM SPSS statistics versi 25 for windows* dengan urutan analisis sebagai berikut

#### 1. Teknik Pengolahan

Pengolahan data dilakukan guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Hipotesis yang akan diuji harus berkaitan serta berhubungan dengan suatu permasalahan yang akan diajukan (Suwarsi & Handayani, 2017). Teknik pengolahan data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul (Maswar, 2017).

Menurut (Wahab et al., 2021) tabel distribusi frekuensi adalah suatu penyusunan data mulai dari yang terkecil sampai yang terbesar dan membagi banyaknya data ke dalam beberapa kategori. Kegunaannya adalah untuk mempermudah dalam penyajian data, mudah dipahami, dan mudah dibaca sebagai suatu bahan informasi serta digunakan sebagai perhitungan dalam membuat gambar statistic dalam berbagai bentuk penyajian data. Kemudian, data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian sert menyajikan data dalam bentuk histogram, dalam pengkategorian skor menggunakan lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali (Depdiknas, 2010).

#### 2. Teknik Analisis Data

Uji normalitas menggunakan *shapiro wilk test* uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Sebab, dalam statistik parametrik distribusi data yang normal adalah suatu keharusan serta merupakan syarat mutlak yang harus terpenuhi. Untuk memastikan data yang dimiliki berdistribusi normal atau tidak, karena populasi data yang ada kurang dari 50 maka peneliti menggunakan uji *shapiro wilk test*. Uji *shapiro wilk test* pada umumnya penggunaannya terbatas hanya untuk

sampel yang kurang dari 50 agar menghasilkan keputusan yang akurat. Konsep dasar dari uji normalitas *shapiro-wilk* adalah dengan membandingkan suatu distribusi data yang akan diuji normalitasnya dengan distribusi normal baku. Dasar pengambilan keputusannya adalah jika nilai Signifikansi  $> 0,05$  maka data penelitian berdistribusi normal. Jika nilai Signifikansi  $< 0,05$  maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Uji homogenitas menggunakan *lavene's tes* uji homogenitas merupakan suatu pengujian mengenai sama tidaknya variasi-variasi dua buah distribusi atau lebih. Pada analisis regresi, persyaratan analisis yang dibutuhkan adalah bahwa galat regresi untuk setiap pengelompokan berdasarkan variabel terikatnya memiliki variasi yang sama. Uji homogenitas bertujuan untuk mencari tahu apakah dari beberapa kelompok data penelitian memiliki suatu variansi yang sama atau tidak. Uji homogenitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji *levane test*.

Uji hipotesis Setelah dilakukan uji prasyarat data dan sudah didapatkan data normalitas serta homogen, langkah selanjutnya ialah menganalisis data yang sudah didapatkan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t test*), uji hipotesis menggunakan uji hipotesis deskriptif *paired sample t-test* yaitu peningkatan kebugaran jasmani setelah melaksanakan *treatment* (perlakuan).

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Deskriptif data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, tabel distribusi frekuensi, dan histogram dari masing-masing variabel data lengkapnya. Langkah pertama yang dilakukan adalah menyusun data yang sudah diperoleh, setelah data sudah terkumpul kemudian dilanjutkan dengan menghitung data *mean*, *standar deviation*, *variance*, *data minimum* serta *maximum*. Adapun data tersebut dapat dilihat dari tabel sebagai berikut

Tabel 3. Hasil statistik deskriptif penelitian

	Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
<i>Pretest</i>	38	7	22	14.13	3.967	15.739
<i>Posttest</i>	38	9	24	16.61	3.956	15.651
<i>Valid N (listwise)</i>	38					

Hasil ini dideskripsikan menggunakan analisis data deskriptif. Berdasarkan tabel di atas nilai *pretest* yang diperoleh adalah rerata (*mean*) = 14,13. Nilai minimal = 7. Nilai maksimal = 9. Simpangan baku (*std. deviation*) = 3.967. Dan varian (*Variance*) = 15.739. Sedangkan nilai *posttest* yang didapat adalah rerata (*mean*) = 16.61 Nilai minimal = 9. Nilai maksimal = 24. Simpangan baku (*std. deviation*) = 3.956. Dan varian (*variance*) = 15.651. Berdasarkan hasil yang telah di dapat dimana jika melihat dari hasil rerata (*mean*) yang di dapat pada *pretest* adalah = 14.13 dan hasil rerata (*mean*) yang didapat pada *posttest* = 16.61. Dengan demikian

dapat disimpulkan dari hasil perhitungan statistik deskriptif pada mean *pretest* dan *posttest* mengalami kenaikan yang signifikan.

Data *pretest* peningkatan kebugaran jasmani sebelum diberi perlakuan pembelajaran menggunakan permainan kecil diperoleh skor minimal 7 poin, skor maksimal 22, rata-rata 14.13, standar deviasi 3.967 dan varians 15.739. Dalam *pretest* peningkatan kebugaran jasmani dapat digambarkan pada table distribusi frekuensi *pretest* serta dapat digambarkan juga dalam grafik histogram sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi frekuensi *pre-test* peningkatan kebugaran jasmani

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
1.	Baik Sekali (BS)	22 - 25	1	3%
2.	Baik (B)	18 - 21	8	21%
3.	Sedang (S)	14 - 17	11	29%
4.	Kurang (K)	10 - 13	13	34%
5.	Kurang Sekali (KS)	5 - 9	5	13%
Jumlah			38	100%

Berdasarkan pada tabel diatas distribusi frekuensi peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Iptek Sanggabuana pangkalan di atas, maka diketahui kebugaran jasmani siswa untuk 38 orang yang melakukan tes awal terbagi menjadi beberapa klasifikasi. Klasifikasi baik sekali berjumlah 1 peserta didik dengan persentase 3%, untuk kategori baik berjumlah 8 peserta didik dengan persentase 21% untuk klasifikasi sedang berjumlah 11 peserta didik dengan persentase 29%, untuk klasifikasi kurang berjumlah 13 peserta didik dengan persentase 34% dan untuk klasifikasi kurang sekali berjumlah 5 orang dengan persentase 13%. Data *posttest* pada peningkatan kebugaran jasmani pada saat setelah diberi perlakuan menggunakan permainan kecil diperoleh skor minimal 9, skor maksimal 24, rata-rata 16.61, standar deviasi 3.956, dan varians 15.651. Dalam *posttest* peningkatan kebugaran jasmani dapat digambarkan pada tabel distribusi frekuensi *posttest* serta dapat digambarkan juga dalam grafik histogram sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi frekuensi *posttest* peningkatan kebugaran jasmani

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
1.	Baik Sekali (BS)	22 - 25	5	13%
2.	Baik (B)	18 - 21	10	26%
3.	Sedang (S)	14 - 17	15	39%
4.	Kurang (K)	10 - 13	7	18%
5.	Kurang Sekali (KS)	5 - 9	1	3%
Jumlah			38	100%

Berdasarkan pada tabel diatas distribusi frekuensi histogram peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Iptek Sanggabuana pangkalan di atas, maka diketahui kebugaran jasmani siswa untuk 38 orang yang melakukan tes akhir terbagi menjadi beberapa klasifikasi. Klasifikasi baik sekali berjumlah 5 peserta didik dengan persentase 13%, untuk klasifikasi baik berjumlah 10 peserta didik dengan persentase 26%, untuk klasifikasi sedang berjumlah 15 peserta didik dengan persentase 39%, untuk klasifikasi kurang berjumlah 7 peserta didik

dengan persentase 3% dan untuk klasifikasi kurang sekali berjumlah 1 peserta didik dengan persentase 3%. Perbedaan *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dari hasil kedua tes yang telah dilakukan serta dapat ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* peningkatan kebugaran jasmani siswa SMK Iptek Sanggabuana Pangkalan sebagai berikut

Tabel 6. Distribusi frekuensi *pretest* dan *posttest* peningkatan kebugaran jasmani

No	Rentang Skor	Kategori	Hasil		Kenaikan	%
			Pretest	Posttest		
1	22-25	Baik Sekali (BS)	1	5	4	20%
2	18-21	Baik (B)	8	10	2	10%
3	14-17	Sedang (S)	11	15	4	20%
4	10-13	Kurang (K)	13	7	6	30%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	5	1	4	20%
Total			38	38	20	100%

Setelah melihat tabel diatas mengenai distribusi frekuensi *pretest* dan *posttest* peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Iptek Sanggabuana pangkalan, dapat diketahui bahwa kenaikan terbanyak terdapat pada klasifikasi kurang, hal tersebut dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* nya yang mendapatkan skor kenaikan sebanyak 6 dengan persentase 30%. Kemudian jika dilihat dari rata-rata keseluruhan data *pretest* dan *posttest*, maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari nilai rata-rata tes awal yang didapat adalah 14.13, kemudian setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan permainan kecil menjadi meningkat dengan hasil rata-rata tes akhir yang didapat 16.61.

Pengujian normalitas menggunakan uji *shapiro-wilk*. Dalam uji ini data yang diperoleh dari sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah dengan membandingkan jika nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai sig < 0,05 maka data berdistribusi normal.

Tabel 7. Uji normalitas *shapiro-wilk*

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kebugaran Jasmani	.086	38	.200*	.975	38	.533
Posttest Kebugaran Jasmani	.087	38	.200*	.977	38	.613

Berdasarkan hasil analisis data diatas dengan menggunakan uji *shapiro-wilk*, diperoleh nilai signifikansi dari *pretest* sebesar = 0,533 dan *posttest* sebesar = 0,613. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk pengujian kenormalan data nilai signifikansi dari *pretest* dan *posttest* lebih besar dari signifikansi 0,05 maka data yang diperoleh dari sampel berdasarkan nilai populasi berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas distribusi data *pretest* dan *posttest* kedua data berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan dengan menguji homogenitas. Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang bertujuan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai Sig. (*based on mean*) > 0,05 maka distribusi data homogen. Sebaliknya, jika nilai Sig. (*based on mean*) < 0,05

maka distribusi data tidak homogen. Setelah dilakukan pengolahan data, tampilan *output* dari analisis uji homogen *levane test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 8. Uji tes homogenitas *levane test*

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pretest Posttest	Based on Mean	.005	1	74	.944
	Based on Median	.011	1	74	.918
	Based on Median and with adjusted df	.011	1	73.709	.918
	Based on trimmed mean	.004	1	74	.950

Berdasarkan hasil analisis data di atas dengan uji homogenitas *levane test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,944. Karena nilai Sig. (*based on mean*) 0,944 > dari 0,05, jika melihat dari dasar pengambilan keputusan dimana jika nilai Sig. (*based on mean*) > 0,05 berdistribusi homogen, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data tersebut homogen, artinya uji homogenitas terpenuhi. Setelah memperoleh data dalam uji normalitas dan uji homogenitas, maka langkah selanjutnya adalah pengujian terhadap hasil belajar siswa dalam *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini dilakukan untuk menunjukkan adanya suatu perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Apabila hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, maka penggunaan permainan kecil terhadap pembelajaran mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMK Iptek Sanggabuana Pangkalan. Adapun dasar pengambilan keputusannya adalah jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Sebaliknya jika nilai sig. (2-tailed) > 0,05. Maka H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>1</sub> ditolak. Setelah dilakukan analisis data, tampilan *output* dari analisis uji hipotesis dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 9. Uji *t paired sample t-test*

		Paired Samples Test				t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-2.4737	.5060	.0821	-2.6400	-2.3074	30.135	.000

Berdasarkan hasil analisis data di atas dengan melihat tabel *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi = 0,000, jika melihat dari dasar pengambilan keputusan dimana nilai sig. 0,000 < 0,05 maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan kecil berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMK Iptek Sanggabuana Pangkalan.

## Pembahasan

Artikel ini ditulis dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMK Iptek Sanggabuana. Kebugaran jasmani pada dasarnya merupakan suatu potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Dalam konteks pemeliharaan kebugaran jasmani, PJOK memiliki peran yang sangat penting mengingat karakteristik pembelajaran PJOK yang selalu melibatkan aspek gerak fisik (Bile et al., 2021). Melihat hal tersebut maka pembelajaran harus selalu berjalan menarik agar antusiasme siswa mengikuti pembelajaran tinggi sehingga kebutuhan gerak nya terpenuhi dan kebugaran jasmaninya terjaga.

Permainan merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan dan dapat digunakan untuk meningkatkan kemauan anak dalam bergerak (Gustiawati, 2017). Permainan kecil merupakan suatu permainan yang dapat menggerakkan seluruh komponen tubuh, yang dilakukan dengan menggunakan unsur kegembiraan sehingga membuat peserta didik tidak merasa bosan dan merasakan kelelahan berarti pada saat melakukannya sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Bile et al., 2021).

Berdasarkan pengolahan analisis data dengan pendekatan statistik, menunjukkan bahwa tes yang telah dilaksanakan oleh peneliti di SMK Iptek Sanggabuana Pangkalan mendapatkan hasil yang valid dan signifikan. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan peneliti bahwa hasil mean yang diperoleh pada pretest sebesar 14,13 dan posttest sebesar 16,61. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada nilai rata-rata sebelum perlakuan dan setelah perlakuan, dengan demikian pengaruh permainan kecil mempunyai efektifitas yang cukup besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru untuk bisa mengembangkan pembelajaran yang akan diterapkan sehingga kebugaran jasmani siswa dapat terjaga.

Kebugaran jasmani merupakan suatu komponen penting yang dapat menunjang suatu aktivitas kehidupan manusia khususnya peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih bahkan mampu melakukan suatu aktivitas setelahnya. Melihat hal tersebut peserta didik sangat membutuhkan suatu kebugaran jasmani yang baik agar dapat menunjang aktivitasnya pada saat melakukan pembelajaran di sekolah. Dalam konteks pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, PJOK memainkan peranan yang cukup penting mengingat karakteristik pelaksanaan pembelajaran PJOK yang selalu melibatkan aspek gerak fisik dalam hampir tiap materinya yang selalu memungkinkan anak untuk selalu aktif dalam bergerak (Bile et al., 2021).

Maka dengan demikian pembelajaran harus selalu berjalan menarik agar antusiasme siswa untuk mengikuti pembelajaran tinggi sehingga kebutuhan gerak siswa terpenuhi dan kebugaran jasmani siswa dapat terjaga. Pembelajaran yang menyenangkan merupakan suatu pembelajaran yang banyak di idamkan oleh siswa, dengan pembelajaran yang menyenangkan proses interaksi antara guru dan peserta didik akan berjalan dengan lancar serta materimateri yang akan di sampaikan oleh guru pun akan mudah di terima oleh peserta didik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai (Ashidqy et al., 2023). Permainan tidak terlepas dari kehidupan

manusia, bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan dan bisa juga digunakan untuk meningkatkan kemauan anak untuk bergerak (Gustiawati, 2017).

Permainan kecil adalah suatu permainan yang dapat menggerakkan seluruh komponen anggota tubuh, yang dilakukan dengan menggunakan unsur-unsur kegembiraan, sehingga pada saat peserta didik tidak akan merasa bosan dan kelelahan yang berarti pada saat melakukannya, hal tersebut terjadi karena anak akan terbawa oleh rasa senang dan semangat dalam bermain sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Bile et al., 2021). Berdasarkan pengelolaan dan analisis data dengan pendekatan statistik, menunjukkan bahwa tes yang sudah dilaksanakan oleh peneliti di SMK Iptek Sanggabuana Pangkalan mendapatkan hasil yang valid dan signifikan. Penelitian ini dilakukan selama 10 pertemuan, pada pertemuan pertama peneliti melakukan tes awal atau *pretest* kepada seluruh sampel peserta didik kelas XI TKR 2 dengan ketentuan sesuai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, kemudian pertemuan kedua sampai pertemuan kesembilan peneliti melakukan perlakuan dengan pengimplementasian permainan kecil kepada peserta didik, dan selanjutnya pada pertemuan terakhir peneliti melakukan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui apakah permainan kecil berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Pada umumnya siswa lebih tertarik dengan suatu aktivitas permainan yang menyenangkan namun tetap memacu kinerja fisik secara maksimal (Bile et al., 2021). Permainan kecil dapat menjadi salah satu alternatif yang dimanfaatkan untuk tujuan pemeliharaan kebugaran jasmani siswa. Pembelajaran yang monoton dan kurang sesuai dengan karakteristik siswa menjadi faktor penyebab kurangnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK yang diberikan (Kurnia & Septiana, 2020). Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya suatu inovasi yang baru yang dapat membuat pembelajaran terlihat lebih menarik dan tidak monoton. Bentuk permainan kecil dapat menjadi alternatif untuk menghindari kejenuhan dalam pembelajaran (Ridlo & Saifulloh, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan kecil memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan peneliti bahwa pemberian permainan kecil dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Iptek Sanggabuana Pangkalan, hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh permainan kecil mempunyai efektifitas yang cukup besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini telah membuktikan teori-teori yang telah dipaparkan diatas bahwa permainan kecil dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan dapat menjadi alternatif untuk pemeliharaan kebugaran jasmani siswa, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru untuk bisa mengembangkan pembelajaran yang akan diterapkan sehingga kebugaran jasmani siswa dapat terjaga dan tentunya diharapkan juga penelitian ini dapat berguna bagi masyarakat umum.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data serta hipotesis dari rata-rata sebelum perlakuan dan setelah perlakuan dilaksanakan, hasilnya adalah terjadi sebuah peningkatan yang signifikan dimana rata-rata *pretest* 14,13 menjadi 16,61 pada nilai rata-rata *posttest*. Sedangkan, hasil perhitungan dari taraf signifikansi ( $\alpha$ ) yaitu  $0,000 < 0,05$ . Dengan

hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Iptek Sanggabuana Pangkalan, dan dapat dilihat dengan pemberian permainan kecil pada pembelajaran ternyata mampu meningkatkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Iptek Sanggabuana.

### **Pernyataan Penulis**

Kami semua penulis menyatakan bahwa naskah penelitian ini tidak pernah dikirim ke jurnal manapun dan kami bertanggung jawab atas keaslian naskah ini. Seluruh penulis berkontribusi dalam menyelesaikan naskah penelitian ini.

### **Daftar Pustaka**

- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sport-Mu*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i01.3052>
- Aldiansyah, R., & others. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 51 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 73–81. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3738>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (pp. 22--23). PT. Rineka Cipta.
- Ashidqy, A. Z., Gani, R. A., Achmad, I. Z., Syafei, M. M., Purbangkara, T., & Resita, C. (2023). Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 10–21. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.56287>
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional sebagai Aktivitas Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71–80. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Depdiknas. (2010). TKJI Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, Untuk Anak Umur 6-9 Tahun, 13-15 Tahun, 16-19 Tahun. *Depdiknas*.
- Empedu, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71–80. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Fadillah, M. (2017). *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 9(1), 43–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Gustiawati, R. (2017). Penerapan Materi Model Pembelajaran Permainan Kecil di dalam Pemanasan Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Kelas VI SDN Mekarsari 05 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi. *Jurnal Motion*, 8(1), 50–58. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/453>
- Gustiawati, R., & Julianti, R. R. (2018). Pengaruh Model Pendidikan Gerak (Movement

- Education) Terhadap Hasil Penilaian Kognitif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Speed (Sport, Physical* 2(2), 44–51. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/1731>
- Hasnidar, H., & Elihami, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Contextual Teaching Learning Terhadap Hasil Belajar PKN Murid Sekolah Dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 42–47. <https://ummaspul.e-journal.id/MGR/issue/view/23>
- Hidayati, N. (2021). Nilai-Nilai dalam Permainan Tradisional Banjar “Ba-u-upauan” sebagai Sumber Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *ENTITA: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(2), 171–184. <https://doi.org/10.19105/ejepis.v3i2.5202>
- Kurnia, D., & Septiana, R. A. (2020). Implementasi Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Physical Activity Journal*, 2(1), 90–99. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3302>
- Maswar, M. (2017). Analisis Statistik Deskriptif Nilai Uas Ekonomitrika Mahasiswa dengan Program SPSS 23 & EVIEWS 8.1. *Jurnal JPPI*, 1(2), 273–292. <https://doi.org/10.35316/jpii.v1i2.54>
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Mustafa, P. S., & Dwiyojo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Jartika*, 3(2), 422–438. <http://journal.rekarta.co.id/index.php/jartika/article/view/371>
- Ningsih, Y. R. Al. (2021). Manfaat Permainan Tradisional Bola Bekel terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 69–76. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jpppaud/article/view/11570>
- Ningsih, S. A. D. C. (2019). Pengaruh Profitabilitas, Risiko Keuangan, Dan Pertumbuhan Perusahaan Terhadap Manajemen Laba. *JASa (Jurnal Akuntansi, Audit dan Sistem Informasi Akuntansi)*, 3(3), 380–388. <http://journalfeb.unla.ac.id/index.php/jasa/article/view/1272>
- Nova, P., Gani, R. A., Julianti, R. R., Universitas, M., Karawang, S., Universitas, D., & Karawang, S. (2021). Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Telagasari dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menghadapi Pertemuan Tatap Muka di Sekolah Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 7(5), 292–300. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5541025>
- Nurlaili, N. (2018). Sumber Belajar dan Alat Permainan untuk Pendidikan Anak Usia Dini. *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education*, 2(1), 229–241. <https://doi.org/10.29300/alfitrah.v2i1.1518>
- Nurmayani, N. (2014). Bermain dan Kreativitas pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(77), 1–9. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/3420>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik

- Siswa Sekolah. *Jurnal Jpok*, 9(1), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Rosanti, F., & Harahap, A. (2022). Pengaruh Outdoor Learning Math dengan Pendekatan Math City Mapperhadap Kemampuan Pemecahan Masalah pada Kelas XII SMK YAPIM Pinang Awan. *Jurnal Cendekia*, 6(2), 1387–1402. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v6i2.1363>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–206. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Septikasari, R., & Frasandy, R. N. (2018). Keterampilan 4c Abad 21 dalam Pembelajaran Pendidikan Dasar. *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad*, 8(2), 107–117. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alawlad/article/view/1597>
- Setyawan, G. S., Ro'is, A. F., & Fahturohzis, T. D. (2023). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Aktivitas Bermain Ular Tangga. *Jurnal Jambura*, 2(1), 32–38. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jscaj/article/view/20672>
- Siregar, W. A. (2020). *Analisis Pemanfaatan Permainan Education Kata Acak Sebagai Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. UMSU.
- Sit, M. (2022). Pengembangan Permainan Simpai: Stimulasi Kecerdasan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5066–5078. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.1912>
- Srihartini, Y., & Lestari, M. P. (2021). Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini Online di Era Pandemi Covid-19. *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies*, 1(1), 135–154. <https://doi.org/10.47467/tarbiatuna.v1i1.219>
- Sugiyono, P. (2015). Metode penelitian kombinasi (mixed methods). *Bandung: Alfabeta*, 28, 1–12.
- Surfiyah, D., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 5 Malang. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 210–224. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.2.210-224>
- Suryani, N. A. (2019). kemampuan sosem anak melalui permainan raba-raba pada PAUD kelompok A. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 4(2), 141–150. <https://doi.org/10.33369/jip.4.2.141-150>
- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2017). Hubungan Antara Optimisme dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 12(1), 35–44. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2847>
- Syarifuddin, A. (2020). Kemampuan Pemecahan Masalah Ditinjau Dari Gaya Kognitif dengan Model Problem Based Learning. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(1), 1–9. <https://ejournal.stkip-pb.ac.id/index.php/jurnal/article/view/145>
- Wahab, A., Syahid, A., & Junaedi, J. (2021). Penyajian Data dalam Tabel Distribusi Frekuensi dan Aplikasinya pada Ilmu Pendidikan. *Education and Learning Journal*, 2(1), 40–48. <https://doi.org/10.33096/eljour.v2i1.91>
- Wariyanti, W., Nur, W., & Ananda, R. (2022). Perkembangan Aspek Sosial Emosional dan Sains Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Engklek. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5351–5361. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2848>

---

Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Jurnal Power of Sports*, 1(2), 30–41.  
<https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2523>