

Pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran siswa

Dewangga Abimanyu Perdana*, Andun Sudijandoko, Muhammad Dzul Fikri, Ratna Candra Dewi

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

* Correspondence: dewangga.19097@mhs.unesa.ac.id

Abstract

This study aims to determine the improvement of students' physical fitness whether there is an influence with traditional sports games. This research design is one-group pretest posttest design. The population was all students of SDN Sidorejo 2 Ngawi. The sample of this study was 20 students in grades IV and V. Instrument data is the TKJI test in children aged 10 to 12 years. Hypothesis testing used is the TKJI instrument test in children aged 10 to 12 years. Data analysis techniques using t-test analysis, swimmer normality and homogeneity tests, and hypothesis testing, are data analysis techniques. The t-test in hypothesis testing produces a t-count value of 3.538 which is greater than 1.730 on the t-table. ($3,538 > 1,730$). Therefore, there is a significant difference between the data before and after the treatment. The average value during the pretest was 12.40 and the average value for posttest data was 13.95. These results indicate that the level of physical fitness increased by 1.55 or 10.58% after the provision of traditional sports. In this case it can be said that the increase in students' physical fitness after learning through traditional sports is 10.58%. The conclusion is that the physical fitness of classes IV and V of Sidorejo 2 Ngawi State Elementary School increased after the provision of traditional sports.

Keyword: Elementary student; physical fitness; traditional sports.

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan guna mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa apakah terdapat pengaruh dengan permainan olahraga tradisional. Desain penelitian ini *one-group pretest posttest design*. Populasi semua siswa SDN Sidorejo 2 Ngawi. Sampel penelitian ini 20 siswa kelas IV dan V. Data instrumen yaitu tes TKJI pada anak usia 10 sampai 12 tahun. Pengujian hipotesis yang digunakan adalah tes berinstrumen TKJI pada anak usia 10 sampai 12 tahun. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis uji-t, uji normalitas dan homogenitas perenang, serta pengujian hipotesis, merupakan teknik analisis data. Uji-t pada pengujian hipotesis menghasilkan nilai t-hitung sebesar 3,538 yang lebih besar dari 1,730 pada t-tabel. ($3,538 > 1,730$). Oleh karena itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Nilai rata-rata pada saat *pretest* adalah 12,40 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah 13,95. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani meningkat sebesar 1,55 atau 10,58% setelah pemberian olahraga tradisional. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah pembelajaran melalui olahraga tradisional adalah sebesar 10,58%. Kesimpulannya bahwa kebugaran jasmani kelas IV dan V SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi meningkat setelah pemberian olahraga tradisional.

Kata kunci: Olahraga tradisional, kebugaran jasmani, siswa SD

Received: 23 November 2023 | Revised: 15 April 2024

Accepted: 16 Maret 2024 | Published: 30 Juni 2024



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

Pendahuluan

Olahraga yaitu gabungan latihan teratur serta terencana untuk memperkuat gerakan dan meningkatkan fleksibilitas (Kusuma & Sudijandoko, 2022). Olahraga termasuk bagian dari aktivitas sehari-hari yang tidak dapat dihindari sebagai sarana untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan (Surya, 2020). Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Olahraga teratur memiliki efek positif pada perkembangan fisik. Latihan yang tepat akan meningkatkan kekuatan tubuh dan menjaga kebugaran jasmani tubuh. Menurut (Parwata, 2015) intensitas kebugaran yang lebih tinggi dapat meningkatkan kebugaran yang lebih baik dan mencegah risiko cedera yang lebih kecil.

Menurut (Kusuma & Sudijandoko, 2022) kebugaran jasmani mencakup aspek-aspek seperti kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, serta koordinasi. Kebugaran jasmani juga terdiri dari tiga komponen yaitu *performance*, *strength* dan *endurance* (Aulia et al., 2022). Faktor yang meningkatkan kebugaran siswa tidak hanya olahraga, tetapi juga faktor seperti pola makan, istirahat dan usia (Soraya et al., 2017). Menurut (Soraya et al., 2017) nutrisi dan istirahat yang tepat dapat meningkatkan kondisi tubuh yang optimal dan memberikan efek positif pada tubuh dan kemampuannya untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Namun jika hal tersebut tidak diimbangi dengan olahraga, kondisi tubuh kurang optimal.

Oleh karena itu, memilih permainan olahraga yang tepat untuk kebutuhan tubuh memanglah penting, terutama bagi siswa sekolah dasar. Menurut (Kusuma & Sudijandoko, 2022) olahraga tradisional merupakan olahraga kuno Indonesia yang ciri budayanya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut (Pangaribuan & Irwansyah, 2019) seiring berkembangnya zaman, olahraga tradisional mulai tergeser oleh perkembangan dunia teknologi dan berganti oleh permainan modern yang dibangun ke dalam *smartphone*. Oleh karena itu, para peneliti menggunakan olahraga tradisional untuk memberikan manfaat berbeda terhadap perkembangan anak di lingkungan masyarakat dan sekolah.

Menurut (Nugraha, 2015) pendidikan jasmani itu bagian dari pendidikan umum serta dapat menjamin pertumbuhan maupun perkembangan anak terutama melalui pengalaman gerak. Pendidikan jasmani memiliki tujuan dan sarana guna mencapai tujuan tertentu. Oleh karena itu kebugaran fisik merupakan keuntungan bagi siswa. Hal ini didasarkan pada (Aulia dkk. 2022) bahwa hubungan antara kondisi fisik dan siswa mengandung unsur-unsur yang menyatakan bahwa kondisi fisik dan kesehatan terkandung dalam tubuh dan adanya peluang belajar yang efektif. Kebutuhan jasmani terpenuhi, yang dapat meningkatkan konsentrasi dan semangat belajar siswa.

Menurut (Alaska & Hakim 2021) permainan olahraga tradisional yang dipadukan dengan pendidikan jasmani merupakan suatu pelajaran dapat dijadikan alternatif pembelajaran pendidikan jasmani. Sekolah dengan olahraga tradisional untuk meningkatkan kesehatan siswa. Oleh karena itu, dalam lingkungan pendidikan, bermain memberikan manfaat penting dari aktivitas fisik guna meningkatkan kesehatan, kebugaran, hubungan sosial, serta pengendalian emosi dan moral (Khomaeny et al., 2020). Olahraga yang akan dilakukan dalam penelitian ini diantaranya hadang, bentengan dan terompah panjang. Hadang atau gobak sodor adalah permainan olahraga tradisional yang tidak menggunakan alat peraga seperti permainan tradisional lainnya.

Permainan hadang dilakukan oleh tim pria dan wanita. Tim ini terdiri dari 8 pemain, 5 di antaranya adalah pemain reguler dan 3 sisanya adalah pemain cadangan. Sedangkan olahraga bentengan adalah permainan fisik yang biasanya dimainkan oleh dua kelompok yang bertindak sebagai penawan dan tahanan. Setiap kelompok terdiri dari empat sampai delapan anaknya, dan setiap kelompok memiliki benteng atau pondasi pohon, pilar, atau pilar lain yang digunakan untuk bertahan dari kejaran musuh. Terompah panjang dikenal masyarakat umum berupa bakiak. Terompah panjang terbuat dari kayu yang awet dan ringan. Bentuknya menyesuaikan dengan telapak kaki, setelah itu dipasangkan tali kulit atau karet (Putri & Andespa, 2021)

Saat ini kebugaran jasmani pelajar Indonesia masih memprihatinkan. Menurut data survei, 10,7% siswa masuk ke dalam kategori sangat kurang, 45,97% masuk ke dalam kategori kurang, 37,66% termasuk dalam kategori sedang, 5,66% termasuk dalam kategori baik, dan kondisi baik sekali 0%. Situasi ini sangat mengkhawatirkan dan kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa ada juga lebih sedikit variasi aktivitas fisik bagi siswa di sekolah. (Sa'diyah & Susanto, 2020) Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru di SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi ditemukan ada kecenderungan siswa kurang bersemangat dan menganggap olahraga biasa saja yang kemudian berdampak pada tingkat kebugaran jasmani siswa, dan juga guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang jarang hadir dalam kegiatan pembelajaran.

Oleh karena itu, peneliti ingin menerpakan permainan olahraga tradisional pada siswa di SD Negeri sidorejo 2 Ngawi dengan harapan membantu siswa menjadi aktif dan bugar dalam berolahraga dengan menerapkan permainan olahraga tradisional. Dengan diterapkannya permainan olahraga tradisional, dapat meningkatkan motivasi berolahraga dan kesadaran gerak mandiri terhadap siswa, sehingga tingkat kebugaran jasmani dapat meningkat. Untuk dari itu, Peneliti tertarik meneliti dengan judul “pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran siswa di SDN Sidorejo 2 Ngawi”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh olahraga tradisional terhadap tingkat kebugaran siswa di SDN Sidorejo 2 Ngawi. Asumsi dalam penelitian ini yaitu olahraga tradisional dapat meningkatkan kebugaran siswa SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi. Olahraga tradisional lebih optimal karena dapat meningkatkan hubungan sosial, pengendalian emosi dan moral serta kebugaran tubuh dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik anak dalam melakukan kegiatan di lingkungan sekolah.

Metode

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif. Metode yang digunakan kuasi-eksperimental. Penggunaan desain yaitu desain *onegroup pretest posttest* dengan meniadakan *control group*. Menurut (Salim & Haidir, 2019:47), metode penelitian kuantitatif diartikan seperti metode penelitian berdasarkan filsafat positivis yang mempelajari populasi atau sampel tertentu untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. Menurut (Santoso & Madiistriyatno, 2021:132) metode eksperimen tidak terisolasi, artinya peneliti mengukur hanya satu kelompok dan diukur dua kali. Langkah pengukuran awal (*pretest*) dilakukan sebelum siswa menerima tindakan, kemudian dilakukan tindakan dan dilanjutkan dengan langkah pengukuran kedua (*posttest*). Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan sebelum siswa menerima perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), dan dilanjut pengukuran keduanya (*posttest*).

Subjek penelitian pembelajaran yaitu siswa SDN Sidorejo 2 Ngawi. Adapun waktu yang digunakan pada penelitian ini yaitu dilakukan selama 6 minggu. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa SDN Sidorejo 2 Ngawi dengan jumlah populasi siswa keseluruhan 92 siswa yang kemudian diambil beberapa untuk dijadikan sampel penelitian. Sedangkan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Menurut (Sihombing et al., 2021) *sampling purposive* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu berdasarkan kriteria dalam penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 20 siswa SDN Sidorejo 2 Ngawi

Observasi, uji praktis atau tindakan dalam pengukuran digunakan sebagai metode pengumpulan informasi dalam kajian ini. Pengujian menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dibuat oleh Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) serta pusat kebugaran dan hiburan untuk anak-anaknya yang berusia 10-12 tahun. Dalam kajian penggunaan tes TKJI teruntuk anak berumur 10 hingga 12 tahun guna menilai kebugaran jasmani (Rivai et al., 2022). Pemilihan tes ini didasarkan pada fakta bahwa tes ini banyak digunakan serta diterapkan di seluruh Indonesia. Pengujian ini juga dapat dilakukan cukup mudah dengan perangkat yang diuji kesesuaian laki-laki 0,884 sedangkan perempuan 0,897, nilai reliabilitas laki-laki 0,911, perempuan 0,942. Tes tersebut terdiri dari tes berlari 40 meter, tes baring duduk, tes gantung siku tekuk, tes lompat tegak, dan tes sprint 600 meter. Penilaian kebugaran jasmani bagi remaja yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dinilai menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi masing-masing butir tes).

Tabel 1. Nilai kebugaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 Tahun putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3.44"	2
1	8.9"-dst	4" dst	0-3	23 dst	3.45"dst	1

Tabel 2. Nilai kebugaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 Tahun putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 -13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4.22"	2
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 dst	4.23"dst	1

Tabel 3. Norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI)

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)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya uji normalitas, uji homogenitas dan pengujian hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tingkat kebugaran diukur menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini meliputi 5 sub tes termasuk lari 40m, tikungan siku gantung, berbaring, lompat tegak dan lari 600m. Berdasarkan hasil olah data, peneliti sudah mencatat setiap hasil sub tes yang sudah dilaksanakan, berikut hasil yang sudah diperoleh untuk masing-masing tes.

Tabel 4. Pemberian perlakuan tes lari 40m

No	Nilai	Kategori	Pretest		Posttest	
			n	%	n	%
1	5	Baik sekali	0	0	0	0
2	4	Baik	0	0	1	5
3	3	Sedang	11	55	16	80
4	2	Kurang	7	35	3	15
5	1	Kurang sekali	2	10	0	0
Jumlah			20	100%	20	100%
Rata-rata			2,45		2,9	

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan saat *pretest* untuk kategori sedang sebesar 55% dengan intensitas rata-rata 2,45 dan *posttest* sebesar 80% dengan intensitas rata-rata 2,9. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian olahraga tradisional menghasilkan peningkatan rata-rata 0,45 pada kebugaran jasmani siswa

Tabel 5. Pemberian perlakuan tes gantung siku tekuk

No	Nilai	Kategori	Pretest		Posttest	
			n	%	n	%
1	5	Baik sekali	1	5	1	0
2	4	Baik	6	30	2	20
3	3	Sedang	7	35	12	60
4	2	Kurang	1	45	4	40
5	1	Kurang sekali	5	25	0	0
Jumlah			20	100%	20	100%
Rata-rata			2,83		3	

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan saat *pretest* untuk kategori sedang sebesar 35% dengan intensitas rata-rata 2,85 dan *posttest* sebesar 60% dengan intensitas rata-rata 3. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian olahraga tradisional menghasilkan peningkatan rata-rata 0,15 pada kebugaran jasmani siswa.

Tabel 6. Pemberian perlakuan tes baring duduk

No	Nilai	Kategori	Pretest		Posttest	
			n	%	n	%
1	5	Baik sekali	0	0	0	0
2	4	Baik	2	10	4	20
3	3	Sedang	14	70	15	75
4	2	Kurang	4	20	1	5
5	1	Kurang sekali	0	0	0	0
Jumlah			20	100%	20	100%
Rata-rata			2,9		3,15	

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan saat *pretest* untuk kategori baik sebesar 10% dengan intensitas rata-rata 2,9 dan *posttest* sebesar 20% dengan intensitas rata-rata 3,15. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian olahraga tradisional menghasilkan peningkatan rata-rata 0,25 pada kebugaran jasmani siswa.

Tabel 7. Pemberian perlakuan tes loncat tegak

No	Nilai	Kategori	Pretest		Posttest	
			n	%	n	%
1	5	Baik sekali	0	0	0	0
2	4	Baik	2	10	2	10
3	3	Sedang	3	15	5	25
4	2	Kurang	12	15	0	0
5	1	Kurang sekali	3	15	0	0
Jumlah			20	100%	20	100%
Rata-rata			2,2		2,45	

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan saat *pretest* untuk kategori sedang sebesar 15% dengan intensitas rata-rata 2,2 dan *posttest* sebesar 25% dengan intensitas rata-rata 2,45. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian olahraga tradisional menghasilkan peningkatan rata-rata 0,25 pada kebugaran jasmani siswa.

Tabel 8. Pemberian perlakuan tes lari 600m

No	Nilai	Kategori	Pretest		Posttest	
			n	%	n	%
1	5	Baik sekali	0	0	0	0
2	4	Baik	0	0	0	0
3	3	Sedang	1	5	9	45
4	2	Kurang	13	65	11	55
5	1	Kurang sekali	6	30	0	0
Jumlah			20	100%	20	100%
Rata-rata			1,75		2,45	

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan saat *pretest* untuk kategori sedang 5% dengan intensitas rata-rata 1,75 dan *posttest* sebesar 45% dengan intensitas rata-rata 2,45. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian olahraga tradisional menghasilkan peningkatan rata-rata 0,70 pada kebugaran jasmani siswa. Tingkat kebugaran diukur menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini meliputi 5 sub tes termasuk lari 40m, tikungan siku gantung, berbaring, lompat tegak dan lari 600m. Berdasarkan hasil olah

data, peneliti sudah mencatat setiap hasil sub tes yang sudah dilaksanakan, berikut hasil tabel distrinusi frekuensi data pre test dan post test kebugaran siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi

Tabel 9. Distribusi frekuensi data *pretest* dan *posttest*

Klasifikasi	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	n	%	n	%
Kurang Sekali (KS)	4	20	0	0
Kurang (K)	9	65	8	40
Sedang (S)	7	35	12	60
Baik (B)	0	0	0	0
Baik Sekali (BS)	0	0	0	0
Minimum	8		11	
Maximum	17		18	
Mean	12,40		13,95	
Std. Deviation	2,583		1,701	

Dari hasil diatas membuktikan banyak siswa kelas IV dan V SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi memiliki kekuatan fisik yang kurang pada ujian sebelumnya. Secara spesifik, empat siswa (20%) masuk kategori siswa kurang sekali, sembilan siswa (65%) masuk kategori siswa kurang, dan tujuh siswa (35%) masuk kategori sedang. Skor minimum 8 dan maximum 17 dan standar nilai deviasi 2,583. Kekuatan fisik setelah pemberian post-tes memiliki tingkat kebugaran sedang. Secara spesifik, terdapat 0 (0%) siswa yang berkategori “sangat kurang”, 8 orang (40%) berkategori “kurang”, dan 12 orang (60%) berkategori “sedang”. Skor minimum 11, skor maksimum 18 dan standar nilai deviasi 1,70. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi meningkat setelah berlatih dengan olahraga tradisional.

Pada penelitian ini, uji *chi-square* terprogram SPSS 25 digunakan untuk mengetahui normalitas distribusi data. Menurut Apropyono (2013), ketika nilai *Asymp.Sig* dari suatu variabel lebih besar dari signifikansi 5% (> 0,050), variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan *Asymp.Sig* tidak terdistribusi normal jika nilainya kurang dari nilai signifikansi 5% (< 0,050) (Sa'diyah & Susanto, 2020). Berikut hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Uji normalitas

<i>Pre Test-Post Test</i>	Value	Asymptotic Significance (2-sided)	Keterangan
	53,083	0,510	Berdistribusi normal

Dari tabel diatas, nilai *asympt .Sig* (0,510) lebih tinggi dari taraf signifikansi 5% (> 0,05), sehingga menerima asumsi bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kita dapat menyimpulkan bahwa distribusi normal terpenuhi. Menurut (Pratiwi & Sinaga, 2022) uji homogenitas menentukan persamaan varians dan memverifikasi apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dilakukan dengan uji F terhadap data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan program SPSS 25 dan metode statistik Levene's.

Jika nilai signifikansi (berdasarkan *mean*) lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig} > 0,05$), maka kriteria keputusan diterima. Hasil uji keseragaman adalah sebagai berikut :

Tabel 11. Uji homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
3,734	1	38	0,061	Homogen

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menunjukkan nilai statistik Levene sebesar 3,734 dan relevan sebesar 0,061 yang lebih besar dari 0,05. Nilai $\text{sig} > 0,05$, dengan asumsi data berasal dari populasi yang sama. Bisa Disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t terhadap data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi. Menurut (Kusumastuti et al., 2020:71) uji-t digunakan untuk menguji hipotesis karena dapat digunakan untuk memutuskan menolak atau menerima H_0 dengan cara membandingkan nilai t hitung dengan nilai kritis berdasarkan ambang batas signifikansi 0,05. Hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 12. Hasil uji-t

Pre-Test Post-Test	n	t hitung	Correlation	Sig.
	20	3,538	0,652	0,002

Untuk memperoleh t_{tabel} menggunakan uji dua sisi dengan *level of significant* (α) = 0,05 (5%) dan *degrees of freedom* (df) = $n - k$, dimana n = banyaknya sampel dan k = banyaknya variabel bebas. Dari ketentuan tersebut, diperoleh nilai $df = 20 - 1 = 19$, sehingga diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,09302. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh olahraga tradisional (X) terhadap kebugaran jasmani (Y) memiliki nilai t hitung 3,538 dengan tingkat signifikansi 0,002. Oleh karena nilai $t_{\text{hitung}} 3,538 > t_{\text{tabel}} 2,09302$, maka menunjukkan bahwa olahraga tradisional berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi.

Pembahasan

Pada pembahasan akan dibahas pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi. Analisis uji-t menunjukkan nilai $t_{\text{hitung}} 3,538$ dengan tingkat signifikansi 0,002. Oleh karena nilai $t_{\text{hitung}} 3,538 > t_{\text{tabel}} 2,09302$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang besar antara *pretest* dan *posttest*. Kebugaran jasmani kelas IV dan V SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi juga meningkat secara signifikan setelah p olahraga tradisional. Dari hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sa'diyah & Susanto, 2020) temuan penelitian menunjukkan adanya pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Drancang Menanti. Persentase kenaikan TKJI secara keseluruhan, dengan selisih 2,3 sebelum dan sesudah ujian, berarti terjadi peningkatan sebesar 0,2%.

Dalam hal ini dapat dikatakan terdapat peningkatan perlakuan yang diberikan pada level dengan latihan jasmani olahraga tradisional tingkat V SDN Drancang Menanti. Dalam penelitian (Fauzi et al., 2023) hasil penelitian menunjukkan nilai $T_{posttest}$ kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 6,969 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan *mean posttest* yang signifikan. Hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *posttest* variabel kebugaran kelompok eksperimen dan kontrol. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perlombaan olahraga tradisional mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik.

Implikasi dari hasil tersebut adalah siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik semakin sehat jasmani dengan semakin banyak diadakannya perlombaan olahraga tradisional. Peneliti memilih untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa kelas IV dan V SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi melalui pembelajaran pendidikan jasmani tradisional, karena sesuai dengan karakteristik siswa SD yang gemar bermain. Menurut (Prasetya & Komaini, 2019) bermain atau olahraga tradisional dapat merangsang siswa untuk aktif tanpa disadari mereka telah aktif secara fisik. Dengan kegiatan ini kebugaran jasmani siswa meningkat sebesar 10,58% setelah pembelajaran olahraga tradisional dibandingkan sebelum pembelajaran olahraga tradisional. Hal ini sangat bermanfaat bagi perkembangan pendidikan jasmani.

Selain itu, karena pembelajaran melalui olahraga tradisional efektif dalam meningkatkan kekuatan fisik siswa, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada pendidikan olahraga tradisional. Apabila tingkat kebugaran siswa meningkat, maka kelelahan yang berlebihan tidak mudah terjadi selama pembelajaran di kelas berlangsung. Oleh karena itu dari segi latihan fisik, olahraga tradisional seperti hadang, bentengan dan terompah panjang sangat mudah dilakukan dan dapat dilakukan dimana saja, sehingga cukup dengan latihan olahraga tradisional secara rutin. Olahraga tradisional ini hanya membutuhkan halaman yang cukup besar atau ruang yang luas dan beberapa siswa yang dibagi menjadi dua kelompok

Simpulan

Permainan olahraga tradisional mengalami perkembangan dari waktu ke waktu dan perlu dilestarikan kembali. Olahraga ini tidak hanya membutuhkan kesenangan, hiburan, dan interaksi sosial, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas tubuh. Olahraga tradisional pun berbagai macam permainan tradisional di setiap daerah, manfaat permainan olahraga tradisionalpun seperti lebih terampil dan lebih aktif, menambah wawasan siswa, meningkatkan kecerdasan intelektual siswa, meningkatkan kecerdasan antar pribadi siswa, meningkatkan kecerdasan logika siswa, meningkatkan kecerdasan kinetik siswa, meningkatkan kecerdasan natural siswa, meningkatkan kecerdasan spasial siswa, dan meningkatkan kecerdasan musikal siswa. Berdasarkan hasil pemaparan penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa olahraga tradisional berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri Sidorejo 2 Ngawi

Pernyataan Penulis

Dengan ini menyatakan bahwa artikel dengan judul Pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran siswa tersebut belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal atau media sejenis lainnya dan merupakan hasil karya original si Penulis. Apabila dikemudian hari ditemukan artikel tersebut sama persis dan sudah dipublikasikan maka saya selaku penulis siap menerima sanksi dari pengelola jurnal Porkes.

Daftar Pustaka

- Alaska, A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Olahraga Tradisional Lompat Tali dan Engklek Sebagai Peningkatan Kebugaran Tubuh di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(1), 141–150. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/40928>
- Atika Putri, A., & Yelda Andespa. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Terompol Panjang terhadap Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 4(2), 165–172. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/KINDERGARTEN/article/view/12506>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Fauzi, M. R. G., Firdaus, H. P., Andhini, K. P., Ikhsan, A. N., Pratiwi, A. D. R., Hidayah, A. N., & Pramudya, A. H. (2023). Efektifitas Olahraga Tradisional dalam Meningkatkan Kebugaran dan Minat Olahraga Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa di Sekaran Gunungpati. *Jurnal Analis*, 2(2), 100–107. <https://jurnalilmiah.org/jurnal/index.php/analisis/article/view/595>
- Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Lingkungan Alamiah Bagi Daya Tahan Tubuh Anak Usia Dini. *Awlady: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 234–252. <https://doi.org/10.24235/awlady.v6i2.6206>
- Kusuma, F., & Sudijandoko, A. (2022). Pengungkapan dan Analisis Pengetahuan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019 Terhadap Olahraga Tradisional Indonesia. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p1-10>
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Ed. I). Cv Budi Utama.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Pangaribuan, O. C., & Irwansyah, I. (2019). Media Cetak Indonesia di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Perwata Indonesia*, 1(2), 119–130. <https://doi.org/10.25008/jpi.v1i2.11>
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan Recovery dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 1–13. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/2>
- Prasetya, S. A., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar pada Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia

- Kerinci. *Jurnal Stamina*, 2(10), 65–78.
<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/415>
- Pratiwi, L. N., & Sinaga, S. I. (2022). Pengaruh Permainan Outdoor terhadap Kemampuan Ketahananmalangan pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA Bany Zahro Desa Mekar Jaya Kecamatan Sosos Buay Rayap Kabupaten Oku. *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(9), 3066–3073. <https://journal-nusantara.com/index.php/JIM/article/view/641>
- Rivai, T. M., Nugraheni, W., & Septiadi, F. (2022). Kebugaran Jasmani dan Self-Regulated Learning: Kondisi Siswa Sekolah Dasar pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1335–1341.
<https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/3528>
- Sa'diyah, R. N., & Susanto, I. H. (2020). Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8(2), 23–28.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/32021>
- Salim, S., & Haidir, H. (2019). *Penelitian Pendidikan Metode Pendekatan dan Jenis* (I. Satrya (ed.); Ed. I). Kencana.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (A. Rachmatullah (ed.); Ed. I). Indigo Media.
- Sihombing, L. N., Napitupulu, R. P., & Simangunsong, R. (2021). Pengaruh Pendekatan Open Ended dan Kreativitas Guru Terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 8(2), 162–179.
<https://doi.org/10.46244/tunasbangsa.v8i2.1646>
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
- Surya, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 2, 33–42.
<https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/844>