

# Implementasi permainan tradisional lombok dalam meningkatkan kebugaran jasmani

Edi Kurniawan\*

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Indonesia

Correspondence: [edikurniawan@undikma.ac.id](mailto:edikurniawan@undikma.ac.id)

## Abstract

*The purpose of this study was to examine the implementation of traditional Lombok games in improving physical fitness in grade V elementary school students. This study used a quasi experimental design (pretest and posttest) research method, the research design used was a pre one group pretest-posttest design. The sampling technique in this study was simple random sampling. The number of samples used in this study were 33 fifth grade students with an age of 10 years. This research instrument uses TKJI before and after implementation. The results of the pretest physical fitness assessment average value of 12 with a physical fitness category of less, while the posttest average value of 17 with a moderate physical fitness category, the results of data analysis from the study showed the output of the independent samples test, obtained a value of Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05. So the traditional Lombok game for grade V students aged 10 years has significant implementation benefits. Based on these results, it is concluded that it can show the importance of the implementation of traditional Lombok games which can provide benefits to improve proper physical fitness in later life.*

**Keywords:** Implementation; Lombok traditional games; physical fitness.

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji implementasi permainan tradisional Lombok dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar kelas V. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi experimental design (pretest and posttest)*, desain penelitian yang digunakan adalah *pra one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 33 siswa kelas V dengan usia 10 tahun. Instrumen penelitian ini menggunakan TKJI sebelum dan sesudah Implementasi. Hasil penilaian kebugaran jasmani *pretest* nilai rata-rata 12 dengan katagori kebugaran jasmani kurang, sedangkan *posttest* nilai rata-rata 17 dengan kategori kebugaran jasmani sedang, Hasil analisis data dari penelitian menunjukkan *output independent samples test*, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05. Maka permainan tradisional Lombok untuk siswa kelas V usia 10 tahun memiliki mamfaat implementasi yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan dapat menunjukkan pentingnya implementasi permainan tradisional Lombok yang dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang tepat dalam kehidupan selanjutnya.

**Kata kunci:** Implementasi; permaian tradisional lombok; kebugaran jasmani

Received: 24 November 2023 | Revised: 24, 29 November, 14 Desember 2023

Accepted: 15 Desember 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

Kebugaran jasmani merupakan modal *essensial* untuk melakukan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien yang dapat berpengaruh pada produktivitas (Jatmiko & Syauckani, 2023). Kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang sangat diharapkan ada pada setiap individu sebagai bagian dari kebutuhan masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan perkembangan. Hal ini penting bagi perkembangan motorik, pertumbuhan fisik, kognitif dan sosial anak (Rumpoko et al., 2022). Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap individu meliputi daya tahan, kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan fleksibilitas (Keliat et al., 2019).

Berdasarkan laporan *sport development index* menunjukkan bahwa tingkat kebugaran dengan kategori kurang sekali sebesar 53,63%, kategori kurang sebanyak 22,68%, dan hanya 5,86% yang masuk kategori baik sekali dan unggul. Menurut (Akhimullah et al., 2023) deputi bidang kebudayaan olahraga kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia, dengan demikian perlu adanya upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui berbagai metode atau strategi pembelajaran yang diimplementasikan melalui aktifitas bermain. Aktivitas anak biasanya lebih banyak digunakan untuk aktivitas bermain dan belajar (Marmeleira et al., 2017; Suharjana, 2011).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani saat belajar akan lebih menarik dan menyenangkan dengan menggunakan permainan. Ada banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak (Jariono & Wulandari, 2022). Metode bermain yang paling relevan digunakan tertuju pada siswa kelas atas, karena siswa lebih senang bermain bebas. Aktivitas bermain merupakan naluri alamiah yang dimiliki oleh hampir semua anak-anak pada usia tersebut (Marmeleira et al., 2017; Watchman & Spencer-Cavaliere, 2017). Kegiatan bermain memang terkesan tidak ada aturan yang mengikat dan dilakukan secara sukarela.

Hal tersebut merupakan definisi bermain secara luas. Namun dalam kondisi tertentu untuk keperluan pembelajaran tidak menutup kemungkinan konsep bermain tersebut diadopsi untuk dijadikan alat dalam mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal kebugaran jasmani. Pendekatan yang disukai oleh siswa, diharapkan mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap materi kebugaran jasmani. Bermain mampu menstimulasi perkembangan fisik yang dapat dilihat dari keaktifan gerakannya, intelektual dan kemampuannya dalam menggunakan atau memanfaatkan lingkungannya, emosi ketika anak merasa senang, marah, menang, dan kalah, dan sosial dapat dilihat dari hubungannya dengan teman sebaya, menolong, dan memperhatikan kepentingan orang lain (Kourti et al., 2021).

Bermain aktif merupakan pendekatan baru untuk mengatasi tingkat aktivitas rendah (Jaydari et al., 2016). Oleh sebab itu maka pendekatan bermain ini selain disenangi oleh anak, ternyata juga memungkinkan dapat meningkatkan partisipasi pembelajaran yang dapat memengaruhi meningkatnya kebugaran jasmani siswa. Salah satu upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak melalui pembelajaran Pendidikan jasmani adalah permainan tradisional. Permainan tradisional memiliki banyak manfaat tidak hanya budaya tetapi juga mamfaat secara fisik (Kancanadana et al., 2021; Rakhman & Wibawa, 2019).

Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang dapat memberikan manfaat untuk perkembangan, pertumbuhan dan kebugaran jasmani anak. Permainan tradisional memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan intelektual, sosial, serta karakter anak (Irmansyah et al., 2020; Kacar & Ayaz-Alkaya, 2022; Mujriah et al., 2022). Permainan tradisional juga mampu mengasah aspek pengendalian diri, yaitu kemampuan anak untuk menunda kepuasan, menubuhkan kesabaran, tidak mudah tersinggung, menumbuhkan rasa percaya diri, sikap pantang menyerah, dan sebagainya (Kurniawan et al., 2020; Sudarwo et al., 2023). Sehingga perlu dilakukan implementasi permainan tradisional berdasarkan budaya masyarakat yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Di Nusa Tenggara Barat memiliki jenis permainan tradisional yang cukup banyak. Disebutkan dalam buku yang dikeluarkan (Direktorat Jenderal Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981b) (Direktorat Jenderal Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981a) (Direktorat Jenderal Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981c) 60 permainan tradisional yang tersebar di provinsi nusa tenggara barat. Begitu banyak permainan tradisional yang ada di wilayah NTB namun yang diambil adalah yang berkembang di pulau Lombok, yaitu sekitar 20 permainan tradisional. Dari jumlah tersebut sekitar 13 permainan tradisional Lombok yang mengandung unsur kebugaran jasmani, maka dalam penelitian ini permainan tradisional yang diambil sekitar 5 jenis permainan tradisional lombok.

Keyataannya saat ini permainan tradisional Lombok telah banyak yang menghilang atau tidak dikenal lagi oleh anak-anak kecuali beberapa dan ini pun terbatas pada anak-anak yang berbeda di masyarakat pedesaan atau desa-desa pinggiran maka perlu adanya pengenalan kembali dan implementasi permainan tradisional lombok. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dibutuhkan suatu upaya pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, salah satunya adalah melakukan penelitian yang dengan pengimplementasi permainan tradisional Lombok.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tangkudung et al., 2019) menyatakan bahwa permainan tradisional dapat memengaruhi kebugaran jasmani anak. Sejalan dengan itu, permainan tradisional merupakan pintu gerbang untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Gustian et al., 2019). Hal ini menjadikan permainan tradisional dapat menjadi alternatif yang tepat dalam pengembangan kebugaran jasmani. Beberapa kajian tentang permainan tradisional Lombok yang sudah dikesplorasi melalui penelitian (Irmansyah et al., 2020;) masih belum ditemukan relevansinya dan difokuskan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak. Ini yang menjadi dasar dan justifikasi logis, serta keunikan dalam penelitian ini, karena mengakomodir berbagai permainan tradisional Lombok, seperti *ketik jaran*, *begelompongan*, *kideng*, *begatrik*, *panji*. Terlebih lagi dengan menggunakan permainan tradisional Lombok sangat dibutuhkan oleh anak-anak usia sekolah dasar (Kurniawan et al., 2020).

## Metode

Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi experimental design (pretest dan posttest)* (Sugiyono, 2017). Desain penelitian yang digunakan adalah *pra one group pretest-*

*posttest design*. Artinya dalam desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Menurut (Maksum, 2018), “populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan nantinya akan di generalisasikan”. Dalam penelitian ini populasi 33 siswa yang digunakan adalah seluruh siswa. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* adalah seluruh populasi dijadikan sample berjumlah 33 siswa.

Kelompok implementasi terdiri dari 33 anak dengan jenis permainan sebanyak 5 permainan tradisional Lombok *ketik jaran, begelomponan, kideng, begatrik, panji* untuk dinilai pada kebugaran jasmani sebelum dan setelah implementasi. Anak-anak dalam kelompok implementasi menerima 9 hari permainan tradisional Lombok program menawarkan berbagai kegiatan menyenangkan menggunakan 5 tema permainan tradisional Lombok. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, tes praktek dan pengukuran. Tes yang digunakan yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia TKJI (Depdiknas, 1999). *Battrery test* terdiri dari tes lari jarak pendek sejauh 40 M, tes baring duduk, tes gantung siku tekuk atau tes gantung angkat tubuh, tes loncat tegak dan tes lari 600 M. Hasil tes kebugaran jasmani diolah menggunakan statistik deskriptif, yaitu IMB SPSS 22 untuk *windows 7 ultimate*.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil tes kebugaran jasmani siswa usia 10 tahun dengan menggunakan instrumen tes TKJI. Hasil penilaian kebugaran jasmani siswa kelas V usia 10 tahun telah di tampilkan pada grafik di bawah. Sampel penelitian adalah kelas V/usia 10 tahun dengan jumlah 33 siswa. Berikut data grafik hasil TKJI sebelum dan sesudah implementasi.

Tabel 1. Hasil *pretes* tes kebugaran jasmani

Koresponden	Lari cepat 40 M	Bergantung g siku tekuk	Sit Up 60 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
1	7.5	12	15	32	2.46
2	7.5	12	16	32	2.31
3	7.3	12	17	32	2.45
4	7.3	12	16	32	2.34
5	7.3	13	16	32	2.34
6	7.2	13	16	32	2.34
7	7.2	14	16	33	2.34
8	7	13	16	34	2.31
9	7.1	13	16	34	2.21
10	7.1	13	14	34	2.31
11	7.6	13	14	33	2.32
12	7	14	16	33	2.35
13	7	13	15	33	2.35
14	7.5	13	16	34	2.35
15	7.7	13	16	34	2.21
16	7.3	13	16	35	2.41
17	7.5	13	15	34	2.41
18	7.6	12	15	34	2.31

19	7.2	12	15	34	2.31
20	7.6	12	15	34	2.31
21	7.6	12	16	34	2.32
22	7.5	11	16	35	2.31
23	8.1	12	16	32	2.42
24	7.8	12	16	33	2.42
25	7.9	12	14	34	2.42
26	7.6	12	14	34	2.42
27	7.5	11	14	32	2.42
28	7.1	12	15	32	2.42
29	7.5	12	15	32	2.42
30	7.1	13	14	33	2.42
31	7.8	17	15	35	2.45
32	7.7	17	15	35	2.33
33	7	15	15	35	2.35

Tabel 2. Hasil *posttest* kebugaran jasmani

Koresponden	Lari cepat 30 M	Bergantung siku tekuk	Sit Up 60 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
1	6.1	21	7	29	2.25
2	5.8	13	7	25	2.81
3	5.1	15	10	29	2.6
4	5.3	15	8	29	2.41
5	5.5	15	12	29	2.41
6	5.5	14	7	28	2.41
7	5.8	16	8	28	2.41
8	5.8	16	12	28	2.41
9	5.8	16	10	28	2.42
10	5.7	13	11	28	2.31
11	5.7	20	15	28	2.52
12	5.7	15	15	29	2.31
13	5.7	19	15	29	2.41
14	5.6	19	10	29	2.41
15	5.5	17	10	30	2.42
16	5.5	17	11	30	2.42
17	5.7	20	12	30	2.45
18	5.7	20	12	30	2.45
19	5.8	20	12	29	2.34
20	5.8	20	12	31	2.45
21	5.8	22	12	29	2.44
22	5.8	22	12	29	2.45
23	5.8	22	12	29	2.45
24	5.8	21	13	27	2.45
25	6.1	21	11	27	2.45
26	6.3	19	15	27	2.45
27	5.7	19	9	27	2.45
28	6.8	19	9	30	2.45
29	5.6	31	9	29	2.45
30	5.5	21	13	29	2.45
31	6.4	24	17	38	2.1
32	6.9	24	17	38	2.15
33	6.6	24	17	38	2.23

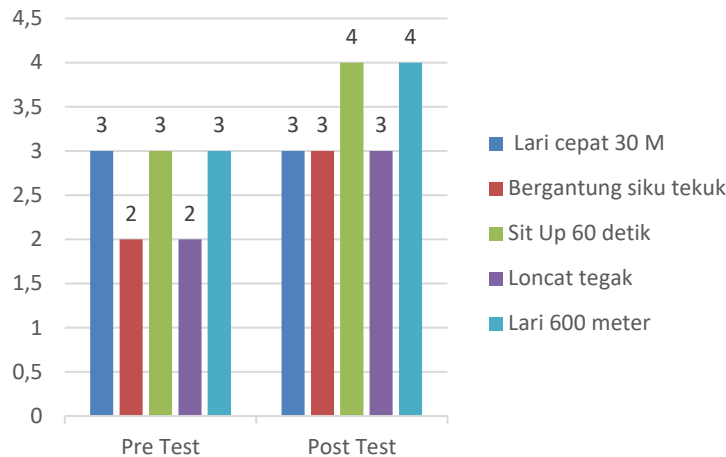


Diagram 1. Hasil tes kebugaran jasmani

Tabel 3. Hasil tes kebugaran jasmani berdasarkan klasifikasi

Item tes	Pretest	Posttest
Lari cepat 30 M	3	3
Bergantung siku tekuk	2	3
Sit Up 60 detik	3	4
Loncat tegak	2	3
Lari 600 meter	3	4
Jumlah	12	17
Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Kurang	Sedang

Mengetahui implementasi permainan tradisional Lombok terhadap peningkatan kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar. Peneliti mengimplementasikan metode penelitian *quasi experimental design (pretest dan posttest)* kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol (Sugiyono, 2017). Pada kelompok eksperimen menggunakan permainan tradisional Lombok kemudian dilakukan tes kebugaran jasmani sebelum dan sesudah diberikan permainan tradisional Lombok. Berikut data hasil uji normalitas.

Tabel 4. *The result of kolmogorov-smirnov normality test*

Groups	df	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	Shapiro-Wilk	Ket
Pretest TKJI	33	0.20 > 0.05	019 > 0.05	Normal
Posttest TKJI		0.19 > 0.05	0.21 > 0.05	Normal

Berdasarkan *output* diatas diketahui nilai signifikansi (sig.) untuk semua data baik uji *kolmogorov-smirnov* maupun uji *shapiro-wilk* > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian diatas berdistribusi normal. Selajutnya, dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui suatu varian keberagaman data dari dua kelompok yang bersifat homogen (sama) atau hetrogen (tidak sama). Data homogen merupakan salah satu syarat dalam uji independent sample t-test. Dalam penelitian ini, uji homegen digunakan untuk mengetahui data *pretest* dan *posttest* pada permainan tradisional Lombok bersifat homogen atau tidak.

Tabel 5. *Test of homogeneity of variance*

Result KJ	Levene Statistic	df	df2	Sig.	Ket
Based on Mean	.929	1	46	.340	Homogen

Berdasarkan tabel hasil diatas diketahui nilai signifikansi (Sig.) *basen on mean* adalah  $0.340 > 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttes* eksperimen adalah sama atau homogen. Dengan demikian, salah satu syarat dari uji independent sample t-test telah terpenuhi. Berikut ini adalah hasil uji *Independent sample t-test posttest* kelompok eksperimen dan *pretest* atau tidak berpasangan.

Tabel 6. Uji *independent samples test*

Hasil	F	Sig.	t	T-test for Equality of Means			Ket
				df	Sig. (2-tailed)	Std. Error Difference	
Equal variances assumed	.307	0.58	-5.847	64	0.00	1.23121	Sig
Equal variances not assumed			-5.847	60.587	0.00	1.23121	Sig

Hasil *output independent samples test* di atas, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) =  $0,000 < 0,05$ . Maka dari hasil analisis data efektif dapat meningkatkan KJ dengan menggunakan permainan tradisional Lombok. Permainan tradisional Lombok siswa sekolah dasar memiliki pengaruh yang signifikan dari hasil pengolahan data *pretest* dengan *posttest* eksperimen.

Tabel 7. Klasifikasi kebugaran jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurnag (K)
5	5-9	Kurang Sekali(KS)

## Pembahasan

Terlihat rata-rata hasil tes kebugaran jasmani terdapat perbedaan hasil pada *pretest* dan *posttest* yang diberikan permainan tradisional Lombok. Implementasi permainan tradisional lombok memiliki perubahan positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak. Terbukti dari hasil *battery test* kebugaran jasmani (sprint 40 M, tes gantung angkat tubuh, *sit up*, *vertical jump*, tes lari 600 meter). Secara sederhana diketahui dengan melihat selisih nilai *pretest* dan *posttest* pada sampel penelitian. Hal ini menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani siswa dari sebelum perlakuan hingga setelah implementasi.

Tes normality dari hasil pengolahan data bahwa data berdistribusi normal kemudian dilanjutkan dengan menguji homogenitas tabel 3 terdapat bahwa data homogen. Selanjutnya, pada hasil output. *Independent samples test* di atas, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) =  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat peningkatan kebugaran jasmani dengan

implementasi permainan tradisional Lombok pada siswa sekolah dasar kelas V. Implementasi permainan tradisional Lombok seperti *ketik jaran*, *begelompongan*, *kideng*, *begatrik*, *panji*, (Direktorat Jenderal Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981c) tidak terlepas dari gerakan yang mempengaruhinya, seperti gerakan menendang, melempar, menangkap, berlari, keseimbangan sesuai dengan jenis permainan yang dilakukan pada penelitian ini (Anggita, 2019; Firmansyah & Rahayu, 2019).

Pada hasil tes TKJI untuk kelompok *pretest* hanya mengukur TKJI, sedangkan kelompok *posttest* memiliki peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini disebabkan karena *posttest* memiliki perlakuan sebelum dilakukannya pengujian pada seluruh *battery test*. Dari keseluruhan hasil tes pada penelitian menunjukkan bahwa kelompok *posttest* memiliki peningkatan kebugaran jasmani. Aktivitas dalam meningkatkan kebugaran jasmani dipengaruhi juga oleh jenis permainan tradisional Lombok seperti *ketik jaran*, *begelompongan*, *kideng*, *begatrik*, *panji* terutama pada siswa sekolah dasar kelas V. Perkembangan anak melalui permainan tradisional Lombok mencakup pengetahuan dan pemahaman keterampilan gerak yang dilakukan.

Sesuai dengan penelitian (Mandigo et al., 2017) menyatakan kebugaran jasmani bukan hanya tentang pemahaman dan praktik aktivitas fisik, *push up sit up* tetapi juga mencakup pengetahuan dan pemahaman anak tentang mengapa aktivitas fisik itu penting dan manfaat yang dihasilkannya, serta perkembangan sikap dan kebiasaan untuk melatih keterampilan tersebut secara teratur. Selain itu, peningkatan kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh permainan tradisional yang digunakan telah dimodifikasi sesuai prinsip pengembangan permainan, yaitu dengan menyusun secara sederhana agar siswa mudah mempelajarinya dan paham untuk mempraktikkan permainan tersebut (Kurniawan et al., 2020).

Unsur-unsur yang penting diperhatikan dalam memodifikasi permainan tradisional Lombok yaitu jenis aktivitas gerak yang dimodifikasi disesuaikan dengan perkembangan siswa, menggunakan beragam model, dan meningkatkan keterampilan dan kebugaran. Temuan lain bahwa siswa senang dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan permainan tradisional Lombok. Ini bisa diamati ketika pembelajaran berlangsung anak-anak bahagia dengan ditandai oleh siswa ingin mengulangi kembali melakukan permainan tradisional berdampak pada saat inti pembelajaran, siswa terlihat antusias mengikuti pembelajaran dan lebih aktif dalam mengikuti setiap instruksi gerak yang diberikan oleh guru.

Selain itu didapati bahwa dengan permainan tradisional Lombok lebih menarik, guru lebih leluasa dalam memberikan instruksi kepada siswa. Hal tersebut terlihat pada jumlah alokasi fokus oleh guru dari setiap kegiatan penelitian menunjukkan angka peningkatan. Penyebab dari peningkatan ini jelas dampak dari implementasi permainan tradisional Lombok yang mengakibatkan pembelajaran lebih menarik sehingga setiap aktivitas kebugaran jasmani yang diberikan guru langsung dilaksanakan oleh siswa dan tidak membuang banyak waktu hanya untuk menunggu siswa yang tidak segera melaksanakan instruksi.

Dengan demikian, maka dapat dikatakan dengan implementasi permainan tradisional Lombok sangat berdampak pada keberlangsungan pembelajaran pada menit-menit berikutnya, jika diawal siswa merasa senang maka pada menit-menit berikutnya siswa juga lebih antusias dan ini menjadi indikator meningkatnya partisipasi aktif siswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Alpen et al., 2022) menggunakan analisis bibliometrik bahwa model pembelajaran permainan tradisional masih minim terlebih yang mengkhususkan pada permainan



tradisional Lombok. Tentu saja hal ini menjadi tantangan bagi peneliti untuk melakukan penelitian tambahan terhadap permainan tradisional Lombok.

## Kesimpulan

Dari uraian analisis data diatas terdapat peningkatan kebugaran jasmani dengan implementasi permainan tradisional sehingga dapat disimpulkan bahwa implementasi permainan tradisional Lombok dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas V Sekolah Adat Bayan yang signifikan. Untuk guru pendidikan jasmani untuk mengimplementasikan permainan tradisional Lombok pada usia sekolah dasar karena memiliki banyak mamfaat baik secara fisik maunpu non fisik. Selain itu, guru tidak cukup hanya menjelaskan tugas *push up*, *sit up* dan lain dalam meningkatkan kebugaran jasmani tapi perlu juga dalam meningkatkan kebugaran jasmani dengan mengimplementasikan permainan tradisional Lombok sehingga membuat anak lebih menarik untuk melakukan gerakan. Saran untuk penelitian berikut untuk menambahkan item permaian tradisional Lombok dan penambahan usia yang lebih besar sehingga akan memiki dampak yang lebih signifikan.

## Pernyataan Penulis

Menyatakan dengan ini bahwa penelitian yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu / dikutip dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti karya ilmiah ini hasil plagiat, saya akan bertanggung jawab dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

## Daftar Pustaka

- Akhimullah, A. R., Hamidi, A., & Ugelta, S. (2023). Prestasi Olahraga Nasional Ditinjau dari Anggaran Kementerian Pemuda dan Olahraga Tahun 2020-2022. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(2), 210–218. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/51435>
- Alpen, J., Dlis, F., Hernawan, Widiastuti, Apriani, L., Kurniawan, E., & Sofyan, D. (2022). Trends in Scientific Publication of Traditional Game Learning Models in Physical Education and Sports in Indonesia: A bibliometric Analysis. *Journal Sport Area*, 7(2), 214–226. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).9072](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).9072)
- Anggita, G. M. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya Bangsa. *Jossae : Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p55-59>
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ( TKJI )* (Vol. 1200).
- Direktorat Jenderal Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1981a). *Permainan Anak-Anak Daerah NTB*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Direktorat Jenderal Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1981b). *Permainan Rakyat Daerah NTB*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Direktorat Jenderal Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1981c).

- Permainan Rakyat Daerah Nusa Tenggara Barat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Firmansyah, G., & Rahayu, E. D. (2019). Model Pembelajaran Gerak Dasar Melompat melalui Modifikasi Permainan Tradisional Engklek pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(14), 111–117. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i2.17822>
- Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Efektifitas Modifikasi Permainan Tradisional dalam Pengembangan Physical Literacy Anak Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 23–33. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.22166>
- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., & Sukoco, P. (2020). Children's Social Skills Through Traditional Sport Games in Primary Schools. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39–53. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.28210>
- Jariono, G., & Wulandari, W. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>
- Jatmiko, A. B., & Syaekani, A. A. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Remaja Akademi Basket Rookie. *Jurnal Porkes*, 6(1), 119–135. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.7823>
- Jaydari, M., Rouzbahani, M., & Hasanvand, R. (2016). The Effect of traditional Games the Development of Transfer and Manipulation Motor Skills in Boys With Mental Retardation. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2016, 3(6), 134–136. <https://www.kheljournal.com/archives/2016/vol3issue6/PartC/3-6-13-843.pdf>
- Kacar, D., & Ayaz-Alkaya, S. (2022). The Effect of Traditional Children's Games on Internet Addiction, Social Skills and Stress Level. *The International Society Of Psychiatric Mental-Health Nurses The*, 40, 50–55. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.04.007>
- Kancanadana, G., Saputri, O., & Tristiana, V. (2021). The Existence of Traditional Games as a Learning Media in Elementary School. *International Conference on Early and Elementary Education (ICEEE)*, 4, 31–39. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/12536>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Kourti, A., Stavridou, A., Panagouli, E., Psaltopoulou, T., Tsolia, M., Sergeantanis, T. N., & Tsitsika, A. (2021). *Play Behaviors in Children during the COVID-19 Pandemic: A Review of the Literature*. <https://doi.org/10.3390/children8080706>
- Kurniawan, E., Tangkudung, J., Widiastuti, Warta, D., Wk, C., & Alpen, J. (2020). The Effectiveness of Local Wisdom-Based Games In Improving Physical Fitness In Children 9 Aged. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(08), 2995–3004. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I8/PR280318>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2017). *What is the relationship between Physical Education and Physical Literacy* 57(6). <https://doi.org/10.18666/TPE-2017-V74-I3-7459>

- Marmeleira, J., Ferreira, S., & Raimundo, A. (2017). Physical activity and physical fitness of nursing home residents with cognitive impairment : A pilot study. *Journal Experimental Gerontology*, 100(15), 63–69. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2017.10.025>
- Marmeleira, J., Ms, L. G., & Raimundo, A. (2017). Exercise merging physical and cognitive stimulation improves physical fitness and cognitive functioning in older nursing home residents: a pilot study. *Geriatric Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2017.10.015>
- Mujriah, Siswantoyo, Sukoco, P., Rosa, F. O., Susanto, E., & Setiawan, E. (2022). Traditional Sport Model To Improve Fundamental Movement Skills and Social Attitudes of Students During Covid-19. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 309–315. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.02>
- Rakhman, A., & Wibawa, B. (2019). Character learning through traditional games urang banjar. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 8(11), 172–180. [https://www.ijicc.net/images/vol8iss11/81111\\_Rakman\\_2019\\_E\\_R.pdf](https://www.ijicc.net/images/vol8iss11/81111_Rakman_2019_E_R.pdf)
- Rumpoko, S. S., Jayanti, K. D., Febrianti, R., Hakim, A. R., Sunjoyo, S., & Sistiasih, V. S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Sudarwo, R., Kurniawan, E., Irmansyah, J., Balkis, M., & Esser, R. N. L. (2023). The effectiveness of Lombok traditional games on increasing physical literacy of elementary school. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 95–103. <http://doi.org/10.21831/jk.v11i1.58316>  
This
- Sugiyono. (2017). *Model Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. alfabeta.
- Suharjana, F. (2011). Pengembangan Pembelajaran Senam melalui Bermain di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 18–23. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi/article/view/3479>
- Tangkudung, J., Aini, K., & Puspitorini, W. (2019). Development of Physical Fitness Materials based on Traditional Games for Junior High School. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 178(ICoIE 2018), 424–428. <https://doi.org/10.2991/icoie-18.2019.91>
- Watchman, T., & Spencer-Cavaliere, N. (2017). Times have changed: Parent perspectives on children’s free play and sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 102–112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.06.008>