

Kontribusi Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun

Yahya Al Hadid¹, Agam Akhmad Syauckani²

¹² Universitas Muhammadiyah Surakarta Indonesia

correspondence e-mail*, a810180068@student.ums.ac.id, aas622@ums.ac.id

Submitted: Revised: 2024/05/01 Accepted: 2024/06/11 Published: 2024/08/04

Abstract

This study aims to determine the contribution of traditional games to improving the physical condition of students aged 10-12 years and to determine how much traditional games contribute to improving the physical condition of students aged 10-12 years. The research design is pre-test-post-test control group design. The research location is at SD Muhammadiyah 23 Surakarta, the research time was carried out in March 2024 to April 2024. The research subjects were 25 students in class V C as the experimental class and 26 students in class V A as the control class. The data collection technique used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). The collection method uses the test method. The analysis used is the independent sample t-test. The results of the statistical analysis of the independent sample t-test results obtained a calculated t value > t table ($2.414 > 2.021$) a significance value of $0.020 < 0.05$, it can be concluded that there is a contribution of traditional games to improving the physical condition of students aged 10-12 years. The average value in the experimental group TKSI through traditional games $17.84 >$ from the average of 16.65 in the control group without going through traditional games. The average value of the pre-test of the experimental class was 16.08 after receiving treatment through traditional games the average value of the post-test increased to 17.84 . In the control group the average physical condition of the pre-test was 16.19 and the average value of the post-test was 16.65 . Therefore, it can be concluded that traditional games (experimental class) are quite effective in improving the physical condition of students aged 10-12 years at SD Muhammadiyah 23 Surakarta.

Keywords

Traditional Games, Physical Condition, Students Aged 10-12 Years



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

PENDAHULUAN

Tujuan utama dari Kurikulum 2013 adalah penekanan pengetahuan, keterampilan, dan sikap.¹ Dalam dokumen sosialisasi Kurikulum 2013, ketiga komponen ini diintegrasikan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan diterapkan sepanjang proses pembelajaran. Proses pengembangan ini diawali dengan penanaman aspek pengetahuan sebagai dasar.² Setelah itu,

¹ Laila Amalia Putri, Yiyik Nurdiana, and Tamrin Fathoni, 'Peran Kepala Sekolah Sebagai Agen Perubahan Visioner Dalam Pengembangan Pendidikan', *Tamilis Synex: Multidimensional Collaboration*, 2.01 (2024), 550–56.

² Annisa Ayuning Tyas and others, 'Urgensi Kepemimpinan Transformasional Perkembangan Budaya Belajar Di Sekolah', *Tamilis Synex: Multidimensional Collaboration*, 2.04 (2024), 15–18.

dilanjutkan dengan pengembangan keterampilan yang relevan, dan akhirnya, pembentukan sikap atau karakter yang terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran. Sikap atau karakter yang telah terbentuk dan terinternalisasi dalam diri siswa berfungsi sebagai panduan dalam tindakan dan perilaku mereka sehari-hari. Siswa yang memiliki karakter kuat akan lebih mampu dalam mencari, menggali, menerapkan, dan mempraktikkan pengetahuan serta keterampilan yang mereka peroleh. Dengan demikian, implementasi Kurikulum 2013 di sekolah-sekolah tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan akademis siswa tetapi juga membentuk karakter mereka yang terlihat dalam aktivitas harian. Secara keseluruhan, PJOK menjadi bagian integral dari sistem pendidikan. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi, pendidikan integral ini bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek penting. Ini termasuk keterampilan motorik, berpikir kritis, dan kebugaran jasmani. Kurikulum 2013 menekankan pentingnya pengembangan potensi siswa secara seimbang dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Sosialisasi Kurikulum 2013 menyatakan bahwa ketiga aspek ini harus tercermin dalam RPP dan diintegrasikan secara menyeluruh sepanjang proses pembelajaran, dari awal hingga tahap evaluasi.³ Pengembangan aspek pengetahuan dilakukan pertama kali, diikuti oleh pengembangan keterampilan, dan akhirnya aspek sikap yang tercermin dalam karakter siswa. Karakter atau sikap yang terbentuk dan terinternalisasi dalam diri siswa akan menjadi pedoman dalam perilaku mereka sehari-hari. Siswa dengan karakter yang kuat akan lebih mudah dalam mencari, mengeksplorasi, menerapkan, dan mengamalkan pengetahuan serta keterampilan yang mereka pelajari. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan Kurikulum 2013 di sekolah-sekolah berdampak signifikan dalam membentuk karakter siswa yang terlihat dalam aktivitas mereka sehari-hari. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan yang lebih luas. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi, pendidikan ini bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek seperti keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, penalaran, olahraga, pola hidup sehat, dan kesadaran akan lingkungan yang bersih. Semua ini dicapai melalui aktivitas fisik dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis guna mencapai tujuan pendidikan nasional. Dalam UU Sistem Pendidikan Nasional Pasal 37 (1) ditegaskan bahwa materi pembelajaran PJOK bertujuan untuk membentuk karakter siswa, agar mereka tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga mental. Selain itu, tujuan lainnya adalah menanamkan rasa sportivitas yang tinggi dalam diri siswa. Pendidikan ini berperan penting dalam mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan karakter positif yang akan memandu siswa dalam setiap aspek kehidupan mereka. Dengan adanya tujuan ini, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh kesehatan fisik tetapi juga mengembangkan karakter yang baik yang akan memandu mereka dalam kehidupan sehari-hari.

PJOK dalam Permennas No. 22 2006 mengenai Standar Isi, pendidikan yang menyeluruh ini bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek penting dalam diri siswa. Aspek-aspek tersebut meliputi keterampilan gerak yang efektif, kemampuan berpikir kritis, peningkatan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan sosial, kestabilan emosional, tindakan moral yang baik, kemampuan penalaran, pembudayaan olahraga, gaya hidup sehat, serta kesadaran lingkungan bersih. Lebih lanjut, UU Sistem Pendidikan Nasional Pasal 37 1 menegaskan materi pembelajaran

³ Tamrin Fathoni, 'Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fikih Materi Perawatan Jenazah Melalui Metode Demonstrasi Di MA Al-Azhar Sampung', *Muaddib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2.01 (2024), 53-57.

yang berkaitan dengan olahraga dan pendidikan jasmani memiliki tujuan utama untuk membentuk karakter siswa. Karakter yang dimaksud adalah agar siswa dapat tumbuh. Selain itu, pembelajaran ini juga dirancang untuk menanamkan rasa sportivitas yang tinggi dalam diri anak-anak. Dengan demikian, melalui pembelajaran PJOK, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh kebugaran fisik, tetapi juga mampu mengembangkan sikap positif, integritas, dan semangat sportif dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Menggunakan atau memilih berbagai jenis permainan dalam proses pembelajaran merupakan strategi penting untuk mencegah kebosanan siswa dan membuat pembelajaran lebih menarik. Di Sekolah Dasar, guru dituntut untuk menyesuaikan metode pembelajaran dengan karakteristik siswa yang gemar bermain. Pendekatan pembelajaran berbasis permainan tidak hanya membuat pembelajaran lebih menyenangkan, tetapi juga memungkinkan guru untuk secara efektif menyisipkan materi inti dari pendidikan jasmani dan olahraga ke dalam kegiatan bermain. Dengan demikian, hasilnya dengan metode yang interaktif dan menyenangkan. Permainan tradisional dapat dijadikan sebagai model permainan yang menarik bagi siswa. Selain memiliki unsur budaya yang kental, permainan tradisional juga mudah dipahami dan dimainkan oleh siswa, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Melalui pendekatan ini, pembelajaran dapat dinamis dan menyenangkan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Permainan tradisional seperti engklek, gobak sodor, dan lompat tali sangat cocok untuk diterapkan anak. Salah satu permainan tradisional yang dikenal luas adalah engklek. Ciri khas permainan ini adalah melompat-lompat di atas permukaan datar yang telah digambar dengan pola tertentu. Biasanya, gambar tersebut dibuat di atas tanah dan terdiri dari kotak-kotak yang disusun dalam formasi khusus. Dalam permainan ini, para siswa melompat seperti yang dijelaskan oleh Kurniawan (2019:22).⁴ Permainan engklek dapat dimainkan oleh dua hingga lima anak. Sebelum memulai, mereka terlebih dahulu menggambar kotak di area terbuka. Pola gambar biasanya terdiri dari lima kotak persegi panjang yang tersusun secara vertikal di bagian tengah, dengan tambahan kotak di sisi kanan dan kiri. Gambar ini menjadi arena tempat para siswa melompat-lompat dengan satu kaki, menguji keterampilan keseimbangan dan koordinasi mereka. Proses menggambar kotak-kotak untuk bekerja sama dan berkolaborasi, sekaligus memperkenalkan mereka pada konsep dasar geometri. Selain itu, bermain engklek tidak hanya menyenangkan tetapi juga bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak-anak, meningkatkan keseimbangan, ketangkasan, dan kekuatan otot kaki. Melalui permainan tradisional seperti engklek, anak-anak juga dapat belajar nilai budaya. Hal ini membantu mereka mengenal dan menghargai warisan budaya serta mempererat ikatan sosial di antara sesama pemain. Dengan demikian, engklek bukan hanya sekadar permainan tetapi juga sarana edukatif yang kaya akan manfaat, baik dari segi fisik, sosial, maupun budaya.

Di beberapa daerah, permainan Gobak Sodor dikenal dengan nama Hadang. Meskipun terdapat variasi nama, aturan dan cara bermain Gobak Sodor atau Hadang tetap seragam di seluruh Indonesia. Permainan ini kerap diadakan dalam acara besar seperti Olimpiade Olahraga Siswa

⁴ Kurniawan, Ari Wibowo. 2019. *Olahraga dan Permainan Tradisional*. Malang: Wineka Media.

Nasional (O2SN), khususnya untuk tingkat SD dan SMP, sebagai bagian dari kategori permainan tradisional. Gobak Sodor bertujuan untuk memberikan hiburan di waktu luang baik di sekolah maupun di rumah. Keberberfungsiannya untuk meningkatkan kebersamaan dan kekompakan dalam tim, serta menjaga kebugaran jasmani. Permainan ini menjadi sarana yang efektif untuk bersosialisasi dengan teman-teman sebaya. Gobak Sodor dapat dinikmati oleh berbagai usia dan berbagai kalangan. Menurut Kurniawan (2019:65), Gobak Sodor juga menjadi medium untuk mengajarkan nilai-nilai sportivitas dan kebersamaan dalam suasana yang menyenangkan dan kompetitif.⁵

Permainan lompat tali mengandung berbagai nilai penting seperti ketangkasan, kerja keras, dan sportivitas. Ketangkasan pemain tampak jelas saat mereka harus memperkirakan ketinggian tali dan menyesuaikan lompatan mereka dengan tepat (Kurniawan, 2019:26). Hal ini menunjukkan kemampuan dalam mengatur koordinasi tubuh dan kecepatan. Nilai kerja keras terlihat dari upaya dan semangat yang ditunjukkan oleh para pemain untuk melompati tali pada berbagai ketinggian yang ditentukan sesuai dengan aturan permainan. Semangat untuk terus mencoba dan tidak mudah menyerah menjadi bagian integral dari permainan ini. Sportivitas juga menjadi salah satu nilai utama dalam permainan lompat tali, di mana setiap pemain diajarkan untuk menghargai lawan, mengikuti aturan dengan jujur, dan bermain dengan semangat fair play. Permainan lompat tali untuk perkembangan sosial dan emosional anak. Melalui permainan ini, anak-anak belajar untuk bekerja sama dalam tim, memahami pentingnya peraturan, dan mengembangkan kemampuan untuk mengatasi tantangan. Selain itu, lompat tali untuk membangun hubungan sosial dengan teman-teman mereka.

Aktivitas fisik dalam permainan tradisional bervariasi tergantung pada jenis permainannya. Menurut Laksono et al. (2015: 4), permainan tradisional terdiri dari berbagai jenis yang dimainkan oleh anak-anak, bergantung pada asal suku bangsa permainan tersebut. Permainan tradisional mengandung berbagai unsur.⁶ Sujarno (2013: 4) menyatakan bahwa melalui permainan tradisional, siswa lebih mengedepankan faktor kebersamaan, kerjasama tim, dan keharmonisan dengan teman-teman dalam hubungan sosial.⁷ Guru perlu melestarikan berbagai permainan tradisional yang ada di setiap daerah. Permainan ini memiliki sejarah panjang yang sesuai dengan asal daerah masing-masing dan mengandung nilai-nilai kemanusiaan, budaya, dan keyakinan.⁸

Secara fisik maupun emosional, anak-anak mengalami perubahan menuju tahap dewasa pada saat anak mencapai usia 10-12 tahun, dalam perkembangan kognitif anak sudah dapat diajak untuk berdiskusi terhadap peristiwa sedang terjadi saat ini dan banyak hal lainnya. Sebagian besar anak mulai mengalami pertumbuhan fisik yang sangat positif, kriteria positif perkembangan fisik yang dialami anak usia 10-12 tahun yaitu: kelincahan dapat ditunjukkan oleh anak, kecepatan dalam bertindak, koordinasi antar anggota tubuh dan keseimbangan dalam melakukan gerakan.

Gaya hidup anak-anak seperti kebiasaan makan yang buruk, kurangnya melakukan aktivitas fisik atau berolahraga memiliki kaitan yang erat dengan kesehatan anak. Mendapatkan tubuh yang sehat pada diri siswa tercapai apabila anak dapat menerapkan gaya hidup sehat setiap harinya.

⁵ Kurniawan, Ari Wibowo. 2019. *Olahraga dan Permainan Tradisional*. Malang: Wineka Media.

⁶ Laksono, Bambang, dkk. 2015. *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*, Tangerang: Cerdas Jaya.

⁷ Soenarjo. 2012. *Usaha Kesehatan Sekolah*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

⁸ Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Haji, H.S., dan Ziaei, V. (2009). *The effect of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in 7-9 Year-old Boys*. 123–129. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1164009>. Diakses 27 Maret 2023.

Susanti dan Kholisoh (2018:3) menjelaskan bahwa pola hidup sehat ditandai dengan pola makan yang baik, pikiran yang tenang, kebiasaan sehat.⁹

Menurut Mahendra (2016: 65) Keberhasilan dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dapat diukur melalui beberapa indikator penting yang menunjukkan peningkatan dalam berbagai aspek.¹⁰ Pertama, peningkatan kebugaran jasmani yang mencerminkan kondisi fisik siswa yang lebih sehat dan bugar. Kedua, kemampuan fisik dan motorik yang lebih baik, menunjukkan bahwa siswa memiliki kekuatan, koordinasi, dan kelincahan yang meningkat. Ketiga, pemahaman siswa terhadap konsep dan prinsip gerak menjadi lebih mendalam, memungkinkan mereka untuk menerapkan teori-teori gerakan dalam praktik. Keempat, kemampuan berpikir yang berkembang, di mana siswa mampu berpikir kritis dan logis dalam konteks aktivitas fisik dan olahraga. Terakhir, kecakapan dalam aspek rasa dan sosial, yang mencakup kemampuan berinteraksi, bekerja sama dengan teman sebaya, serta mengembangkan empati dan sportivitas. Semua indikator ini bersama-sama mencerminkan keberhasilan program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam membentuk siswa yang sehat secara fisik, cerdas dalam berpikir, serta memiliki keterampilan sosial yang baik. Mencapai keberhasilan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada materi gerak dasar, setidaknya harus dapat diciptakan kondusifitas lingkungan terlebih dahulu yaitu dengan memanfaatkan permainan tradisional yang ada di sekitar tempat tinggal. Beberapa pertimbangan diciptakan model pembelajaran yang meliputi 5 (lima) faktor utama, antara lain: (1) Kegiatan pembelajaran siswa sesuai dengan tujuan belajar yang telah direncanakan. (2) Pemahaman terhadap Mapel. (3) SDM guru. (4) Media pembelajaran. (5) Faktor kemampuan siswa dalam menerima pelajaran.

Bermain merupakan karakteristik siswa Sekolah Dasar yang banyak melakukan aktivitas baik ketika siswa di dalam kelas maupun ketika siswa berada di luar kelas. Penjas yang ingin dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran, maka penyampaian materi pembelajaran dapat disampaikan dalam situasi bermain. Permainan tradisional engklek, permainan gobak sodor, dan permainan lompat tali ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dan signifikan terhadap kondisi fisik dan peningkatan kualitas fisik siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun.

Karya ini besar harapan dijadikan tolak ukur mengenai kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun ditinjau dari permainan tradisional dan dapat dipergunakan referensi penelitian berikutnya berkaitan dengan permasalahan kondisi fisik siswa. Manfaat praktis dari penelitian ini bagi siswa dengan diterapkannya permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, fisik lebih baik. Kontribusi guru Sekolah Dasar meningkatkan kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun dan dapat dijadikan alternatif penerapan permainan tradisional dalam meningkatkan kondisi fisik siswa, sedangkan bagi peneliti penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan kondisi fisik siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun.

METODE

Desain penelitian pre test-pos test control group design, dengan cara melakukan pre test

⁹ Susanti, E. dan Kholisoh, N. 2018. *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat*. Jurnal Lugas (2), 1-12.

¹⁰ Mahendra, Agus. 2016. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Materi Diklat Guru SMP Tingkat Nasional. Jakarta: Depdikbud.

sebelum diberikan treatment dan melakukan post test setelah diberikan treatment. Tempat penelitian di SD Muhammadiyah 23 Surakarta, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2024 s/d Bulan April 2024. Subjek penelitian siswa kelas V A dan Kelas V C SD Muhammadiyah 23 Surakarta dikarenakan termasuk kategori usia 10–12 tahun, jumlah siswa yaitu 51 siswa. Siswa Kelas V C berjumlah 25 siswa dijadikan kelas eksperimen dan siswa V A berjumlah 26 siswa dijadikan kelas kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kondisi fisik instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode tes berupa tes kondisi fisik yang mengukur tingkat kondisi fisik para siswa. Uji hipotesis yang digunakan yaitu menggunakan gain score. Analisis yang digunakan adalah independent sample t test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui kontribusi permainan tradisional terhadap peningkatan kondisi fisik dan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi permainan tradisional terhadap peningkatan kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun. Subjek pada penelitian siswa SD Muhammadiyah 23 Surakarta kelas V A dengan jumlah 26 orang sebagai kelompok kontrol dan siswa kelas V C dengan jumlah 25 orang sebagai kelompok eksperimen.

Deskripsi Data Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 23 Surakarta (Pre Test)

Tabel 1. Sebaran Frekuensi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C Siswa Kelas V C Sebagai Kelompok Eksperimen (Pre Test)

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
10-12	Sangat Baik	4	16,00%
13-15	Baik	5	20,00%
16-18	Cukup	12	48,00%
19-21	Kurang	3	12,00%
22-24	Sangat Kurang	1	4,00%
Jumlah		25	100%

Deskripsi data TKSI pre test kelompok eksperimen diketahui skor minimum = 10, skor maximum = 22, Mean = 16,08, Median = 16,00, Modus = 16 dan Standar Deviasi = 2,914.

Tabel 2. Sebaran Frekuensi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C Siswa Kelas V A Sebagai Kelompok Kontrol (Pre Test)

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
12-14	Sangat Baik	5	19,23%

15-17	Baik	2	7,69%
18-20	Cukup	12	46,15%
21-23	Kurang	5	19,23%
23-25	Sangat Kurang	2	7,69%
Jumlah		26	100%

Deskripsi data TKSI pre test kelompok kontrol diketahui skor minimum = 12, skor maximum = 2, Mean = 16,19, Median = 16,00, Modus = 16 dan Standar Deviasi = 2,498.

Deskripsi Data Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 23 Surakarta (Post Test)

Tabel 3. Sebaran Frekuensi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C Siswa Kelas V C Sebagai Kelompok Eksperimen (Post Test)

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
12-14	Sangat Baik	3	12,00%
15-17	Baik	5	20,00%
18-20	Cukup	8	32,00%
21-22	Kurang	5	20,00%
23-25	Sangat Kurang	4	16,00%
Jumlah		25	100%

Deskripsi data TKSI post test kelompok eksperimen diketahui skor minimum = 13, skor maximum = 23, Mean = 17,84, Median = 18,00, Modus = 18 dan Standar Deviasi = 2,625.

Tabel 4. Sebaran Frekuensi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C Siswa Kelas V A Sebagai Kelompok Kontrol (Post Test)

Kelas Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
13-14	Sangat Baik	7	26,92%
15-16	Baik	8	30,77%
17-18	Cukup	7	26,92%
19-20	Kurang	2	7,69%
21-22	Sangat Kurang	2	7,69%
Jumlah		26	100%

Deskripsi data TKSI post test kelompok diketahui skor minimum = 13, skor maximum = 22, Mean = 16,15, Median = 16,00, Modus = 17 dan Standar Deviasi = 2,361.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas Data

Uji normalitas dengan statistika Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas

	Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
N	25	25	26	26
Kolmogorov-Smirnov Z	,645	,578	1,020	,855
Asymp. Sig. (2-tailed)	,799	,891	,249	,457

Uji Persyaratan Normalitas TKSI Fase C Kelompok Eksperimen

Uji statistik non-parametrik Kolmogorov-Smirnov (K-S) dilakukan pada data Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C untuk siswa Kelas V C yang menjadi kelompok eksperimen. Hasil uji pada data pre-test menunjukkan nilai K-S sebesar 0,645 dengan nilai asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,799, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan antara distribusi data dan distribusi normal tidak signifikan, yang berarti data residual memiliki distribusi yang normal. Selanjutnya, uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) juga dilakukan pada data post-test untuk kelompok yang sama. Hasilnya menunjukkan nilai K-S sebesar 0,578 dengan nilai asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,891, yang juga lebih besar dari 0,05. Ini mengindikasikan bahwa data residual setelah perlakuan masih mengikuti distribusi normal.

Uji Persyaratan Normalitas TKSI Fase C Kelompok Kontrol

Uji statistik non-parametrik Kolmogorov-Smirnov (K-S) juga diterapkan pada data Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C untuk siswa Kelas V A yang menjadi kelompok kontrol. Pada data pre-test, hasil uji menunjukkan nilai K-S sebesar 1,020 dengan nilai asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,249, yang lebih besar dari 0,05. Ini menandakan bahwa distribusi data tidak berbeda signifikan dari distribusi normal, yang berarti data residual memiliki distribusi normal.

Untuk data post-test pada kelompok kontrol, hasil uji menunjukkan nilai K-S sebesar 0,855 dengan nilai asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,475, yang juga lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data residual setelah perlakuan tetap berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Syarat lain analisis variansi adalah bahwa populasi harus homogen, uji homogenitas

penelitian ini digunakan metode Bartlet.

Tabel 6. Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre	Based on trimmed mean	,732	1	49	,396
Post	Based on trimmed mean	,599	1	49	,443

Uji Homogenitas Pre Test

Hasil perhitungan rumus Barlet dilanjutkan dengan rumus Chi Kuadrat, data TKSI Fase C (Pre Test), data sampel dikatakan homogen jika nilai Levene Statistic $> 0,05$. Dari tabel 4.6 dapat diketahui nilai Levene Statistic $0,732 > 0,05$, jadi data tersebut homogen. Sedangkan nilai signifikansinya adalah $0,396 > 0,05$ maka data mempunyai nilai varian yang sama/tidak berbeda (homogen).

Uji Homogenitas Post Test

Hasil perhitungan rumus Barlet dilanjutkan rumus Chi Kuadrat, data TKSI Fase C (Post Test), data sampel dikatakan homogen jika nilai Levene Statistic $> 0,05$. Dari tabel 4.6 dapat diketahui nilai Levene Statistic $0,599 > 0,05$, jadi data tersebut homogen. Sedangkan nilai signifikansinya adalah $0,443 > 0,05$ maka data mempunyai nilai varian yang sama/tidak berbeda (homogen).

Uji Hipotesis

Uji t (Paired t test) Kelompok Kontrol

Perhitungan uji t (paired t test) kelompok kontrol, didapat hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 7. Uji t (paired t test) Kelompok Kontrol

		t	Sig. (2-tailed)	Hasil
Pair 1	Pretes Kontrol Postest Kontrol	,157	,875	Perbedaan tidak signifikan

Hasil uji t (paired t test) nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,875 > 0,05$, dilihat hasil t-test sebesar $0,157$. Nilai thitung $0,157 < t_{tabel} 2,060$, disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun siswa kelas VA SD Muhammadiyah Surakarta yang tidak menggunakan permainan tadisional. Nilai rata-rata kelompok kontrol pre test $16,19$ dan rata-rata kelompok kontrol post test $16,15$.

Uji t (Paired t test) Kelompok Eksperimen

Menurut perhitungan uji t (paired t test) kelompok eksperimen, didapat hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 8. Uji t (paired t test) Kelompok Eksperimen

		t	Sig. (2-tailed)	Hasil
Pair 1	Pretes Eksperimen Posttest Eksperimen	-5,946	,000	Perbedaan signifikan

Hasil uji t (paired t test) diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 > 0,05$, dilihat hasil t-test sebesar $-5,946$. Pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,060$. Nilai $t_{hitung} - 5,946 > t_{tabel} 2,060$, dapat disimpulkan terdapat perbedaan kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun siswa kelas V C SD Muhammadiyah Surakarta yang menggunakan permainan tradisional. Nilai rata-rata kelompok eksperimen pre test $16,08$ dan rata-rata kelompok eksperimen post test $17,84$.

Uji Independent Sample t-test

Menurut perhitungan uji independent sample t test, didapat hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Independent Sample Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Post	Equal variances assumed	2,414	49	0,020
	Equal variances not assumed	2,409	47,988	0,020

Hasil uji t-test sampel independen untuk nilai post-test dengan asumsi varians yang sama menunjukkan nilai signifikan (sig. 2-tailed) sebesar $0,020$, yang lebih kecil dari $0,05$. Ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Analisis selanjutnya dilakukan pada baris dengan asumsi varians yang sama, di mana hasil t-test menunjukkan nilai sebesar $2,414$ dengan derajat kebebasan (df) sebesar 49 . Pada taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai t-tabel sebesar $2,021$. Dari nilai t-tabel ini, dapat dinyatakan bahwa pada taraf signifikansi 5%, nilai t-tabel $2,021$ lebih kecil dari t-hitung sebesar $2,414$ untuk nilai TKSI siswa kelas V SD Muhammadiyah 23 Surakarta.

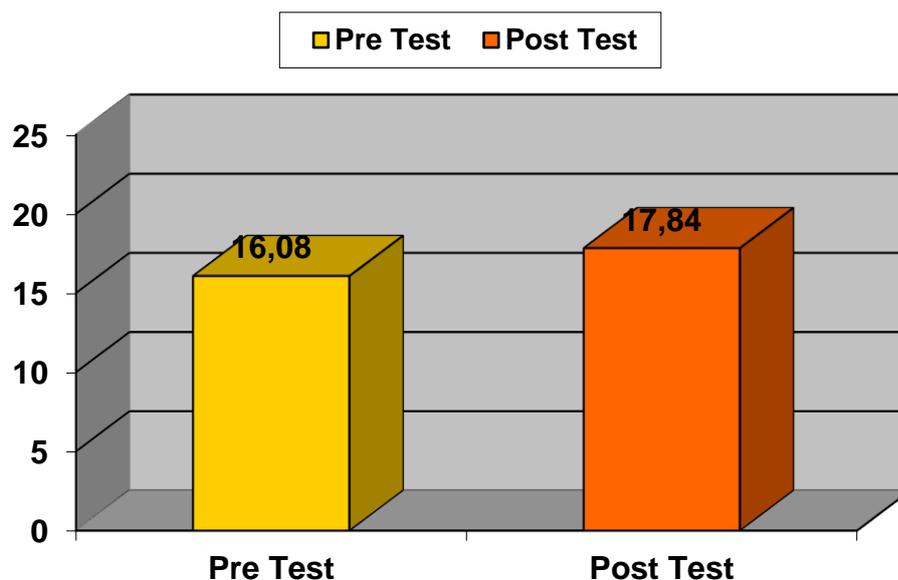
Nilai rata-rata pada kelompok eksperimen TKSI melalui permainan tradisional $18,00 >$ dari rata-rata $16,15$ pada kelompok kontrol tanpa melalui permainan tradisional. Disimpulkan bahwa H_0 yang berbunyi: Tidak terdapat kontribusi permainan tradisional terhadap peningkatan kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun, hipotesis ditolak, sedangkan H_a

yang berbunyi: Terdapat kontribusi permainan tradisional terhadap peningkatan kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun, hipotesis diterima kebenarannya.

Pembahasan

Kontribusi permainan tradisional terhadap peningkatan kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi fisik awal rata-rata siswa di kelas eksperimen adalah 16,08, sedangkan rata-rata nilai kelompok kontrol adalah 16,19. Setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional pada kelas eksperimen, nilai rata-rata kelas eksperimen meningkat menjadi 17,84, sementara rata-rata nilai kelompok kontrol sedikit menurun menjadi 16,15. Perbandingan hasil rata-rata ini menggunakan uji beda rata-rata (uji Independent Sample t-test) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kondisi fisik siswa antara kedua kelas tersebut pada tes akhir.



Gambar 1. Grafik Histogram Rata-rata Kondisi Fisik Kelompok Eksperimen

Proses pembelajaran setiap kelas dengan metode yang berbeda akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik siswa. Pada kelas eksperimen nilai rata-rata kondisi fisik pre test adalah 16,08 dan nilai rata-rata kondisi fisik post test adalah 17,84. Pada kelompok kontrol rata-rata kondisi fisik pre test 16,19 sedangkan rata-rata kondisi fisik post test 16,15. Permainan tradisional berdampak pada kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 23 Surakarta, oleh karena itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi fisik siswa yang diberikan permainan tradisional dengan kondisi fisik siswa yang tidak menggunakan permainan tradisional.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai thitung > ttabel ($2,414 > 2,021$). Nilai rata-rata

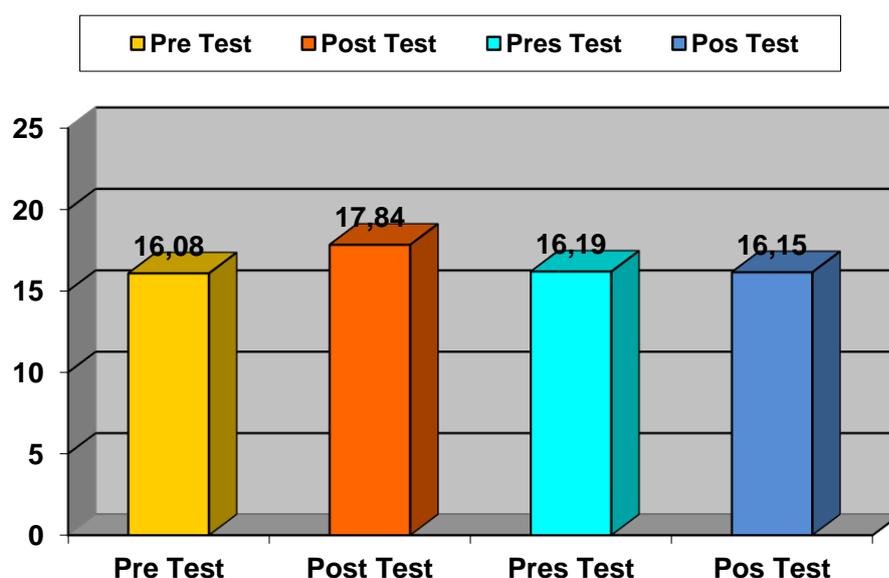
pada kelompok eksperimen TKSI melalui permainan tradisional 17,84 > dari rata-rata 16,15 pada kelompok kontrol tanpa melalui permainan tradisional. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi permainan tradisional terhadap peningkatan kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun.

Nilai rata-rata pre test kelas eksperimen adalah 16,08 setelah mendapat perlakuan melalui permainan tradisional nilai rata-rata post test meningkat menjadi 17,84. Oleh karena itu, permainan tradisional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik siswa usia 10-12 kelas V SD Muhammadiyah 23 Surakarta.

Uji t untuk analisis kondisi fisik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,471. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05 ($0,471 > 0,05$), maka hipotesis nol diterima, yang berarti bahwa varian keseluruhan adalah sama atau identik. Selanjutnya, analisis dilakukan pada baris "equal variances assumed", di mana hasil uji t menunjukkan nilai sebesar 2,414 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 49. Untuk menentukan tingkat signifikansi perbedaan tersebut, nilai ini dibandingkan dengan nilai t-tabel. Pada tingkat signifikansi 5%, nilai t-tabel adalah 2,011, yang menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ($2,414 > 2,011$). Hal ini menggambarkan skor total kondisi fisik siswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa "Terdapat kontribusi dari permainan tradisional terhadap peningkatan kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun". Dengan kata lain, hipotesis diterima.

Besarnya kontribusi permainan tradisional terhadap peningkatan kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun.

Dari ttabel dengan taraf signifikansi 5% diperoleh thitung sebesar $2,414 >$ nilai ttabel = 2,011. Rata-rata kondisi fisik pre test 16,08 dan rata-rata kondisi fisik post test 17,84. Pada kelompok kontrol rata-rata kondisi fisik pre test sebesar 16,19 dan nilai rata-rata post test sebesar 16,15.



Gambar 2. Grafik Histogram Nilai Rata-rata Kondisi Fisik Kelompok Kelompok

Ekspimen dan Kelompok Kontrol

Permainan tradisional memiliki peran penting dalam memperkuat kebersamaan dan keharmonisan hubungan sosial di masyarakat. Oleh karena itu, dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, penting untuk melestarikan berbagai jenis permainan tradisional dengan memasukkan materi ini ke dalam kurikulum bagi siswa. Permainan tradisional mengandung banyak unsur kerja sama, toleransi, dan membantu anak-anak menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional (kelas eksperimen) cukup efektif dalam meningkatkan kondisi fisik siswa berusia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah 23 Surakarta.

Menurut Ontong, R. (2013:11), permainan tradisional memiliki peranan yang signifikan terhadap perkembangan anak. Maka dari itu, tidak mengherankan jika guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan menerapkan permainan tradisional dalam kegiatan fisik mereka. Melalui permainan tradisional, siswa mendapatkan kesempatan untuk menghargai aspek budaya tempat mereka tinggal, berinteraksi dengan teman-teman di sekolah maupun di lingkungan mereka, dan permainan tradisional juga dapat menjadi alat promosi untuk gaya hidup sehat (Putra et al., 2014:2088).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai thitung $>$ ttabel ($2,414 > 2,021$) nilai signifikansi $0,020 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi permainan tradisional terhadap peningkatan kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun. Nilai rata-rata pada kelompok eksperimen TKSI melalui permainan tradisional $17,84 >$ dari rata-rata $16,65$ pada kelompok kontrol tanpa melalui permainan tradisional. Nilai rata-rata pre test kelas eksperimen adalah $16,08$ setelah mendapat perlakuan melalui permainan tradisional nilai rata-rata post test meningkat menjadi $17,84$. Oleh karena itu, permainan tradisional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik siswa usia 10-12 kelas V SD Muhammadiyah 23 Surakarta.

Berdasarkan nilai rata-rata kelas eksperimen, rata-rata kondisi fisik pre test $16,08$ dan rata-rata kondisi fisik post test $17,84$. Pada kelompok kontrol, nilai rata-rata kondisi fisik sebelum tes adalah $3,377$, sedangkan nilai rata-rata setelah tes adalah $16,65$. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional yang diterapkan dalam kelas eksperimen terbukti cukup efektif dalam meningkatkan kondisi fisik siswa berusia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah 23 Surakarta.

REFERENCES

Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Haji, H.S., dan Ziaei, V. (2009). *The effect*

of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in 7-9 Year-old Boys. 123–129. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1164009>. Diakses 27 Maret 2023.

- Depdiknas. 2004. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih*. Jakarta: Puskesjasrek.
- Fathoni, T. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fikih Materi Perawatan Jenazah melalui Metode Demonstrasi di MA Al-Azhar Sampung. *Muaddib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(01), 53–57.
- Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, Sutrisno. 2014. *Statistik 1, 2, 3*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hanifah, Erma. 2016. *Cara Hidup Sehat*. Jakarta Timur: Sarana Bangun Pustaka.
- Harsono. 2011. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Kurniawan, Ari Wibowo. 2019. *Olahraga dan Permainan Tradisional*. Malang: Wineka Media.
- Laksono, Bambang, dkk. 2015. *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*, Tangerang: Cerdas Jaya.
- Mahendra, Agus. 2016. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Materi Diklat Guru SMP Tingkat Nasional. Jakarta: Depdikbud.
- Mu'rifah. 2011. *Pendidika Kesehatan*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Putri, L. A., Nurdiana, Y., & Fathoni, T. (2024). Peran Kepala Sekolah Sebagai Agen Perubahan Visioner Dalam Pengembangan Pendidikan. *Tamilis Synex: Multidimensional Collaboration*, 2(01), 550–556.
- Samsudin. 2013. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Soenarjo. 2012. *Usaha Kesehatan Sekolah*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarno. 2013. *Permainan Tradisional Sebagai Jembatan Pembentukan Karakter Bangsa*. *Igarss* 2014, 6, 116–123.
- Susanti, E. dan Kholisoh, N. 2018. *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat*. *Jurnal Lugas* (2), 1–12.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Keplatihan Olaharaga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan*

Olahraga. Padang: UNP Press.

Tjitarsa, Ida Bagus. 2012. *Pendidikan Kesehatan*, Bandung: ITB.

TKSI Kemdikbud, *Tes Kebugaran Siswa Indonesia*, <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/home>).

Tyas, A. A., Muthoharoh, L., Muslihah, L. Z., Luthfiyatul, U., & Fathoni, T. (2024). Urgensi Kepemimpinan Transformasional Perkembangan Budaya Belajar Di Sekolah. *Tamilis Synex: Multidimensional Collaboration*, 2(04), 15–18.