

## ABSTRAK

### DERAJAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA KOMUNITAS PELESTARI PERMAINAN TRADISIONAL HONG KOTA BANDUNG

(Studi Ex Post Facto pada anggota Komunitas Hong Dago Bandung).

Salah satu potensi manusia adalah jasmani. Melalui jasmaninya manusia dapat melakukan berbagai hal dengan mengekspresikan diri dalam bentuk bergerak. Sehingga penting bagi setiap orang untuk dapat memelihara bahkan meningkatkan kondisi jasmaninya agar selalu sehat sehingga dapat menunjang setiap aktivitas sehari-harinya. Sehat yang dimaksud tentunya bukan hanya sehat dalam kondisi diam, yang utama adalah sehat saat bergerak atau melakukan aktivitas. Permainan tradisional merupakan permainan yang diantaranya banyak melibatkan jasmani atau gerak. Melalui berbagai aktivitas permainan tradisional tentunya dapat berkontribusi dalam pemeliharaan kondisi fisik seseorang khususnya terkait dengan kesegaran jasmani. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani anggota Komunitas Hong. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *ex post facto*. Populasinya adalah anggota Komunitas Hong yang berjumlah 30 orang, masing-masing 13 orang anak perempuan dan 17 orang anak laki-laki dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data menggunakan Ms. Excel dan SPSS 21, dengan uji normalitas Liliefors, uji homogenitas kesamaan dua varians, dan uji hipotesis U Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kesegaran jasmani khususnya anggota Komunitas Hong pada kelompok anak perempuan dan kelompok anak laki-laki. Hal tersebut dikarenakan kurangnya aktivitas yang dilakukan secara rutin oleh anggota Komunitas Hong. Selain itu, prinsip-prinsip yang berhubungan dengan latihan seperti frekuensi, intensitas, waktu, dan tipe masih belum diperhatikan. Sebaiknya, untuk memelihara kesegaran jasmani aktivitas-aktivitas permainan tradisional tetap memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

Kata kunci: permainan tradisional, kesegaran jasmani, komunitas hong.

## **ABSTRACT**

### **THE DEGREE OF PHYSICAL FITNESS CONSERVATIONIST MEMBERS OF TRADITIONAL GAMES HONG BANDUNG**

**(study ex post facto capital on members community Hong Dago Bandung )**

One of human potentials is physical. Through their physical, human can express themselves by motion. So it's important for everyone to take care their condition to be health that it can support many daily activities. In this condition, health is not about health in silence, but the important is when they move or do something. Traditional game is a game that involves a lot of physical motions. Traditional games' activities can contribute in physical condition of a person's bodily freshness. The purpose is to know the influence of the traditional game on physical freshness Hong community members. The research method is an ex post facto method. The populations are 30 members of Hong community, they are 13 girls and 17 boys using the jenuh sampling technique. The instrument used is Physical Fitness tests of Indonesia. The Data analysis used Ms Excel and SPSS. 21, with normality test Liliefors, the homogeneity test of equality of two variances, and test the hypothesis U Mann-Whitney. The results showed that there was no difference between the level of physical freshness on traditional games influence for the boys and girls of Hong community. It's happened because there are less routine activity performed by members of Hong Community. In addition, the principles which is relating to the exercise still not heeded, such as frequency, intensity, time, and type. So, for taking care the physical freshness, the traditional game activities should pay attention to the principles of the exercise

Keywords: traditional games, physical freshness, Hong community.