

ABSTRAK

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang
Bandung)

Putri Anggraeni

1406516

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Populasinya yaitu siswa SDN 138 Gegerkalong Girang kelas 5 yang berjumlah 32 siswa, dan sampel sebanyak 32 siswa yang diambil melalui teknik *sampling purposive*. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk rentang usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penghitungan data diperoleh nilai rata-rata tes awal kebugaran jasmani 13,53 dan rata-rata tes akhir sebesar 16,69. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t-test*), diperoleh *p-value* $0.000 < 0.025$ maka H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan dari penelitian yang telah dilakukan adalah, permainan tradisional berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang.

Kata kunci: Permainan tradisional, Kebugaran jasmani.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF TRADITIONAL GAMES TO PHYSICAL FITNESS

(Experimental Study on Grade 5 Students of SDN 138 Gegerkalong Girang Bandung)

Putri Anggraeni

1406516

The purpose of this study was to determine the effect of traditional games on the physical fitness of students. The research method used is experimental method. One-group research design is pretest-posttest design. Its population is the students of SDN 138 Gegerkalong Girang class 5 which amounted to 32 students, and sample of 32 students taken through purposive sampling technique. The instrument used is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the age range 10-12 years. Data analysis techniques use the t-test, through the prerequisite test of normality and homogeneity. The results of the data calculation obtained the average value of the initial physical fitness test 13.53 and the average final test of 16.69. Based on the results of hypothesis testing using the t-test (paired sample t-test), obtained *p-value* $0.000 < 0.025$ then H_0 is rejected. Thus it can be concluded from the research that has been done is, traditional games have an effect on the physical fitness improvement of grade 5 SDN 138 Gegerkalong Girang.

Keywords: traditional games, physical fitness.

