

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN  
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI  
BUDIHARJA**

(Penelitian *Pre-Eksperimen* Terhadap Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri Budiharja,  
Bandung Barat)

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Program  
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



oleh

Risal Abdan Fauzi

1901702

**PROGRAM STUDI S-1**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**KAMPUS SUMEDANG**

**2023**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN  
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI  
BUDIHARJA**

(Penelitian *Pre-Eksperimen* Terhadap Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri  
Budiharja, Bandung Barat)

Oleh  
Risal Abdan Fauzi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

© Risal Abdan Fauzi 2023  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

Risal Abdan Fauzi

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN  
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR  
NEGERI BUDI HARJA**

Disetujui dan Disahkan oleh Dosen Pembimbing  
Pembimbing I



**Drs. Respaty Mulyanto, M.Pd.**  
NIP. 1959052011988031002

Pembimbing II



**Dr. Anggi Setia Lengkana M.Pd.**  
NIP. 920200119851119101

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 PGSD PENJAS

UPI Kampus Sumedang



**Prof. Dr. H. Ayi Suherman, M.Pd.**  
NIP. 196002151984111001

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI BUDI HARJA**

Oleh  
**Risal Abdan Fauzi**  
**1901702**

Kebugaran jasmani adalah salah satu bagian penting dalam membentuk fisik dan kesehatan siswa. Peningkatan kebugaran jasmani bisa di bantu dengan beberapa permainan salah satunya permainan tradisional. Dengan pemberian permainan tradisional antara lain Galah Asin, Ucing Baledog, Lompat Tali dan Oray-Orayan bisa menaikkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Tujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V. Penelitian ini penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan design penelitian One-Group Pretest-Posttest dengan Populasi penelitian berjumlah 30 Siswa Kelas V dengan menggunakan Teknik pengambilan sampel jenuh diantaranya siswa 14 Laki-laki dan 16 Perempuan. Adapun instrumen penelitian yang penulis gunakan adalah tes TKJI. Dengan hasil penelitian besaran pengaruh antara pre tes dengan pos tes ialah  $0,593 \times 100\% = 59,3\%$ . Hal ini menunjukkan bahwa setiap partisipan mampu menunjukkan peningkatan sebesar 59,3% dari hasil pre tes ke pos tes. Dengan artian bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan kebugaran jasmani setiap partisipan sebesar 59,3%. Maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V. Sehingga penggunaan permainan tradisional cocok untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Budi Harja.

**Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional, Tes TKJI**

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF TRADITIONAL GAMES ON IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF V-GRADE STUDENTS AT BUDIHARJA STATE ELEMENTARY SCHOOL**

Oleh  
**Risal Abdan Fauzi**  
**1901702**

*Physical fitness is an important part in shaping the physical and health of students. Improving physical fitness can be helped by several games, one of which is traditional games. By providing traditional games, including Galah Asin, Ucing Baledog, Jumping Rope and Oray-Orayan, it can increase the physical fitness of elementary school students. The aim is to determine the effect of traditional games on the physical fitness of fifth grade students. This research will use an experimental method using the One-Group Pretest-Posttest Design research design with a study population of 30 Grade V students using a saturated sampling technique including 14 male students. - male and 16 female. The research instrument that the authors use is the TKJI test. With the results of the study, the magnitude of the influence between the pre-test and post-test was  $0.593, \times 100\% = 59.3\%$ . This shows that each participant was able to show an increase of 59.3% from pre-test to post-test results. This means that traditional games can improve the physical fitness of each participant by 59.3%. So it can be concluded that traditional games have an influence on the physical fitness of fifth grade students. So the use of traditional games is suitable for improving the physical fitness of fifth grade students of Budiharja State Elementary School.*

**Keywords: Physical Fitness, Traditional Games, TKJI Test**

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR PERNYATAAN .....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH .....	iv
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSCTRACT</i> .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Struktur Organisasi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1 Kebugaran Jasmani .....	7
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani .....	7
2.1.2 Ruang Lingkup Kebugaran Jasmani .....	8
2.1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani .....	8
2.1.4 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani .....	9
2.1.5 Tes Kebugaran Jasmani.....	11
2.2 Permainan Tradisional.....	12

2.2.1 Pengertian Permainan Tradisional .....	12
2.2.2 Manfaat Permainan Tradisional .....	17
2.3 Penelitian yang Relevan.....	18
2.4 Kerangka Berpikir.....	20
2.5 Hipotesis Penelitian.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	22
3.1.1 Metode Penelitian.....	22
3.1.2 Desain Penelitian.....	22
3.2 Populasi dan Sampel .....	23
3.2.1 Populasi .....	23
3.2.2 Sampel.....	23
3.3 Prosedur Penelitian.....	23
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.4.1 Lokasi Penelitian.....	31
3.4.2 Waktu Penelitian .....	31
3.5 Instrumen Penelitian.....	32
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	37
3.6.1 Teknik Analisis Data .....	37
3.6.2 Pengolahan Data.....	37
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
4.1 Temuan Penelitian .....	40
4.2 Pengelolaan Data.....	40
4.2.1 Hasil Pretest .....	40
4.2.2 Hasil Posttest.....	43

4.3 Hasil Penelitian .....	45
4.3.1 Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani .....	45
4.3.2 Hasil Pengolaan Data .....	46
4.4 Pembahasan Penelitian.....	48
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	52
5.1 Simpulan .....	52
5.2 Impikasi.....	52
5.3 Rekomendasi.....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	58



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Struktur organisasi penelitian .....	6
Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....	23
Tabel 3.3 Program Latihan Permainan Tradisional .....	25
Tabel 3.4 Pelaksanaan Treatment.....	27
Tabel 3.5 Jadwal Penelitian.....	32
Tabel 3.6 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Lari Cepat 40 meter ...	35
Tabel 3.7 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Gantung Tekuk Sikut .	35
Tabel 3.8 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Baring Duduk .....	36
Tabel 3.9 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Loncat Tegak.....	36
Tabel 3.10 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Lari 600 meter .....	36
Tabel 3.11 Klasifikasi Kebugaran Jasmani .....	37
Tabel 4.12 Hasil Pretest.....	41
Tabel 4.13 Rata-rata Pretest .....	42
Tabel 4.14 Hasil Postest .....	43
Tabel 4.15 Rata-rata Postest .....	44
Tabel 4.16 Hasil Pretest dan Postest .....	45
Tabel 4.17 Uji Normalitas .....	46
Tabel 4.18 Uji Independent Sample T-Tes .....	47
Tabel 4.19 Uji R Square .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Permainan Hadang atau Galah Asi.....	14
Gambar 2.2 Ucing Baledog.....	15
Gambar 2.3 Lompat Tali .....	16
Gambar 2.4 Permainan Oray-Oray an.....	17
Gambar 3.5 Desain Peneleitian.....	22
Gambar 3.6 Sikap start Berdiri Pada Tes Lari Cepat .....	33
Gambar 3.7 Tes Gantung Siku Tekuk .....	33
Gambar 3.8 Tes Baring Duduk.....	34
Gambar 3.9 Tes Loncat Tegak.....	34
Gambar 3.10 Tes Lari 600 Meter .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	58
Lampiran 2 Izin Penelitian .....	59
Lampiran 3 Mentoring Bimbingan .....	60
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian .....	61
Lampiran 5 Program Latihan .....	62
Lampiran 6 Uji Normalitas .....	66
Lampiran 7 Uji T.....	66
Lampiran 8 Uji R .....	66
Lampiran 9 Dokumentasi.....	67

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah, R. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 51 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 73–81.
- Anggraini, M. A., Karyanto, Y., & A.S, W. K. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i1.60>
- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas viii smpn 1 ciasem kabupaten subang (studi eksperimen pada siswa kelas viii smpn 1 ciasem). *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(01).
- Bariyah, K., Ashari, I. A., & Yuliawan, E. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, 7(2), 156–165.
- Curran, T., & Standage, M. (2017). Psychological needs and the quality of student engagement in physical education: Teachers as key facilitators. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 262–276. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0065>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Dwiyanti, R. (2016). *PERAN ORANG TUA DALAM PERKEMBANGAN MORAL ANAK (KAJIAN TEORI KOHLBERG)*. 1–23.
- Endang Sepdanius, S.Si., M. O., Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M. P., & Dr. Anton Komaini, S.Si., M. P. (2019). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA* (pp. 1–169).
- Indonesia, P. R. (2003). *Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Iskandar, R. M., Mulyanto, R., & Susilawati, D. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain. *SpoRTIVE*, 3(1), 91–100.
- Koc, Y. (2017). The Effect of “Physical Education and Sport Culture” Course on the Attitudes of Preservice Classroom Teachers towards Physical Education and Sports. *International Journal of Higher Education*, 6(4), 200. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n4p200>
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019a). Pengaruh

- Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1996>
- Kusnandar, Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019b). Physical activity journal. *PHYSICAL ACTIVITY JOURNAL*, 1.
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4(2), 124–142.
- Laksono, A. T., & Mandalawati, T. K. (2022). Permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi. *Journal Power Of Sports*, 5(2), 70–83.
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- Mashuri, H., & Pratama, B. A. (2019). Peran Permainan Tradisional dalam Pendidikan Jasmani untuk Penguatan Karakter Peserta Didik. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports Towards a Healthy Lifestyle*, April.
- Merino-Campos, C., & Del Castillo Fernández, H. (2016). Los beneficios de los videojuegos interactivos: una aproximación educativa y una revisión sistemática de la actividad física. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 5(2), 115–122. <https://doi.org/10.7821/naer.2016.7.164>
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Dicky Oktora Mudzakir*, 10(1), 44–49.
- Noviati, P. R., & Giwangsa, S. F. (2018). Analisis permainan oray-oraya terhadap aspek perkembangan anak. *Jurnal Lensa Pendas*, 3(2), 73–78.
- Nugroho, R. A., Febrianti, R., & Hakim, A. R. (2022). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V DAN VI SD NEGERI 02 CELEP KECAMATAN NGUTER KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(2), 72–83.
- Prakoso, D. P. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Pramudyanto, Y., Kristiyandaru, A., & Arief, N. A. (2023). PENGARUH

PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 55–64.

- Ridwansyah Muhammad, Tri Irianto, E. W. D. (2022). *ANALISISKEBUGARANJASMANIDARI ASPEK DURASI OLAHRAGAPADAPESERTA DIDIKSMPNEGERII TAMBAN KABUPATENBARITO KUALA. JOURNAL ISSN.* <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/mpj.v3i2.1534>
- Rifai, A., & Dwi Intani, A. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 32–43. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i2.19>
- Saepudin, N., Susilawati, D., & Mulyanto, R. (2018). Perbandingan Permainan Bebentengan Dengan Galah Asin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *SpoRTIVE*, 3(1), 531–540.
- Saputro, A. (2013). *Profil Tingkat Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Pada Siswa Pplp Panahan Jawa Tengah Tahun 2012.*
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga.*
- Setyanto, A. E. (2013). Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 3(1), 37–48. <https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239>
- Sudiana, I. K. (2014). *Kebugaran Jasmani akan menggambarkan pada kehidupan seseorang secara harmonis , bersemangat sehat , cerah terhadap kehidupannya baik Saat ini di Indonesia , minat melakukan olahraga meningkat baik di tempat umum , di jalan Selain itu bermu.* 389–398.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*
- Sugiyono, P. D. (2015). Metode penelitian dan pengembangan. *Res. Dev. D*, 2015, 39–41.
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2020). Instrumen Penelitian. In *Journal Academia.*
- Syarif Hidayat. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- Triansyah, A., Haetami, M., Hidasari, F. P., & Bafadal, M. F. (2021). Permainan Tradisional: Upaya Menjaga Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Kota Pontianak. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 62–71.
- Yunarta, A., & Arini, R. R. (2018). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL

TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X  
MADRASAH ALIYAH NEGERI JOMBANG TAHUN PELAJARAN  
2017/2018. *Bravo's Jurnal*, 5(4), 195–200.