

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL HADANG TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KELAS VIII SMP NEGERI 1 KLARI

Syifa Amelia Santoso¹, Citra Resita², Asep Suherman³
^{1, 2, 3} PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang
¹2010631070121@student.unsika.ac.id, ²citra.resita@fkip.unsika.ac.id,
³asep.suherman@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This research was conducted to determine the effect of the traditional game of hadang on the physical fitness level of class VIII SMP Negeri 1 Klari. This research is in the form of experimental research to find out whether traditional games have an effect on students' fitness. The total sample was 40 class VIII C students taken using a purposive sampling technique where the sample criteria were based on the class suggested by the PJOK teacher. This research data was conducted with a pretest-post-test only control group design using the Indonesian Student Fitness Test at the beginning and end of the meeting. The research results were obtained through a data normality test with results stating that the pretest data was $0.214 > 0.05$ and posttest $0.352 > 0.05$. The research results showed that the data was normally distributed and through homogeneity test calculations which showed a sig value of $0.221 > 0.05$ that the data The pretest-posttest results stated that the data had a homogeneous distribution and the t-test calculation obtained a Sig value. (two-tailed) $0.000 < 0.05$ indicates there is a significant difference between the results before and after treatment. The conclusion obtained from the results of the research carried out can be stated that there is an influence of the traditional game of hadang on the physical fitness level of class VIII students at SMP Negeri 1 Klari

Keywords: Physical Fitness; Hadang Traditional Game;

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui pengaruh permainan tradisional hadang terhadap tingkat kebugaran jasmani kelas VIII SMP Negeri 1 Klari. Penelitian ini berupa penelitian eksperimen untuk mencari apakah permainan tradisional hadang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Jumlah sampel adalah 40 orang siswa kelas VIII C yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dimana kriteria sampel berdasarkan kelas yang disarankan oleh guru PJOK. Data penelitian ini dilakukan dengan *pretest-post-test only control group design* dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada awal dan akhir pertemuan. Hasil penelitian diperoleh melalui uji normalitas data dengan hasil yang menyatakan bahwa data *pretest* $0,214 > 0,05$ dan *posttest* $0,352 > 0,05$ dari hasil penelitian menunjukkan data berdistribusi normal serta melalui perhitungan uji homogenitas yang menunjukkan nilai sig $0,221 >$ dari $0,05$ bahwa data hasil *pretest-posttest* menyatakan data berdistribusi homogen dan perhitungan uji-t yang didapatkan nilai Sig. (*two-tailed*) $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Didapat simpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dinyatakan adanya pengaruh permainan

tradisional hadang terhadap tingkat kebugaran jasmani kelas VIII SMP Negeri 1 Klari.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Permainan Tradisional Hadang;

A. Pendahuluan

Digitalisasi di zaman sekarang semakin berkembang setiap tahunnya, sehingga merubah pola hidup masyarakat *modern*. Masyarakat cenderung melakukan aktivitas harian yang tidak terlepas dari teknologi digital. Penggunaan gawai atau telepon genggam menjadi sebuah kebutuhan primer. Peningkatan penggunaan teknologi telah mengubah gaya hidup masyarakat, khususnya anak-anak dan remaja, menjadi lebih cenderung kurang aktif secara fisik.

Berdasarkan survey yang dilakukan pada tanggal 29 Desember 2023 dengan 150 responden didapatkan hasil bahwa individu menggunakan sosial media seharinya hingga 40% dari kegiatannya, sedangkan untuk bermain *e-sport (game online)* mereka menghabiskan 20%. Dengan begitu rata-rata 30% kegiatan keseharian mereka tidak lepas dengan telepon genggam, menunjukkan bahwa telepon genggam menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam menggunakan telepon genggam baik untuk media sosial atau *game online* individu melakukan dengan berdiam diri duduk selama kurang lebih 2 jam. Aktivitas demikian mengakibatkan penurunan tingkat kebugaran jasmani dan meningkatnya risiko penyakit metabolik, obesitas, serta masalah kesehatan lainnya pada kelompok usia anak-anak dan remaja.

Hal ini juga berdampak pada dunia pendidikan di Indonesia khususnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK). Memang penggunaan ponsel secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan fisik siswa dan menurunkan kemampuan konsentrasi saat belajar. Tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi peserta didik dalam proses pembelajaran terutama dalam mata pelajaran PJOK. Peserta didik dengan kesehatan jasmani yang baik akan lebih mudah menyerap pelajaran dan menerapkannya. Sedangkan peserta didik yang tingkat kebugaran jasmaninya buruk akan kesulitan menerima untuk menerima pelajaran yang diberikan. Hal ini dikarenakan

peserta didik dan orang tua belum mengetahui betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani. kebugaran jasmani dapat mempengaruhi keberhasilan dalam proses pembelajaran. Sebagai guru yang mengampu mata pelajaran PJOK diharuskan mencari cara yang kreatif dan menyenangkan untuk mendorong peningkatan kebugaran jasmani terutama di kalangan anak-anak dan remaja.

Berdasarkan UU Nomor 3 Tahun 2005 Bab VI Pasal 17 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, terdapat 3 ruang lingkup olahraga, yaitu: Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, dan Olahraga Prestasi. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani Bab 1 Pasal 1 Ayat 11 UU Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Sesuai dengan Bab VII Pasal 25 Ayat 8 Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dapat memanfaatkan olahraga rekreasi yang bersifat tradisional

sebagai bagian dari aktivitas pembelajaran. Secara umum proses pembelajaran pendidikan jasmani lebih banyak dilaksanakan di luar ruangan atau *outdoor*. Pada umumnya dalam pendidikan jasmani siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik pada olahraga atau aktivitas jasmani bersifat permainan yang dilakukan secara berkelompok (Suhardi, Simanjuntak, & Hidasari, 2016, p. 2).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani diselenggarakan secara sistematis dan terstruktur untuk mengembangkan dan meningkatkan 3 bidang pembelajaran: emosional, kognitif dan psikomotor dalam kerangka pendidikan nasional. Menurut WHO pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menunjang pendidikan. Pendidikan sebagai suatu kegiatan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan sikap spiritual yang mencakup aspek mental, intelektual, dan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, pendidikan jasmani merupakan salah satu bentuk

pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani (Putra, Gustiawati, & Julianti, 2020). Aktivitas jasmani yang diajarkan pada kurikulum merdeka fase D terdiri dari elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak yang meliputi: permainan sederhana (*lead up games*) yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, dan lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, dan tradisional) (Muhajir & Gunawan, 2021, p. 21).

Permainan tradisional tidak lain hanyalah kegiatan dengan aturan-aturan yang dilakukan oleh masyarakat sesuai dengan budaya yang dihasilkan di masing-masing daerah dengan tujuan untuk mendatangkan kegembiraan bagi masyarakat khususnya anak-anak dan remaja. Permainan tradisional ini dapat digolongkan menjadi tiga golongan yaitu permainan untuk bermain (rekreatif), permainan untuk bertanding (kompetitif) dan permainan bersifat pendidikan (edukatif) (Datau, 2022, p. 12). Permainan tradisional dapat mencakup ketiga cabang olahraga tersebut. Permainan

tradisional dapat dijadikan olahraga rekreatif yang menimbulkan perasaan senang dapat dijadikan sebagai salah satu proses kegiatan belajar mengajar dan diharapkan meminimalisir kebosanan pada siswa, selain itu permainan tradisional juga merupakan olahraga kompetitif karena dapat dipertandingkan. Permainan tradisional juga dapat dijadikan olahraga edukatif karena permainan tradisional dapat mengembangkan aspek afektif, kognitif, psikomotor serta pendidikan jasmani (Febrianto, Resita, & Gustiawati, 2022, p. 153).

Permainan tradisional memiliki potensi untuk menjadi solusi yang menarik dan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak dan remaja. Permainan tradisional melibatkan gerakan tubuh yang beragam, seperti berlari, melompat, dan menghindar sehingga dapat dianggap sebagai bentuk latihan fisik yang menyenangkan. Dengan menggunakan permainan tradisional juga kita bisa melestarikan kembali budaya yang diwariskan secara turun temurun dari mulut ke mulut kepada keturunannya (Bernhardin, 2021, p. 80). Meskipun permainan tradisional memiliki karakteristik yang dapat

mendukung peningkatan aktivitas fisik, masih diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk memahami pengaruh langsung permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani, termasuk aspek-aspek seperti daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, dan kelincahan.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 15 Februari 2024 hari Kamis dengan salah satu guru PJOK di SMPN Negeri 1 Klari, pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik tidak hanya materi yang bersumber dari TP (Tujuan Pembelajaran) saja, tetapi sudah memasukan permainan tradisional kedalam proses pembelajaran. Permainan tradisional hadang dipahami sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang bersama dengan permainannya meliputi bentuk kesenian, latihan kecepatan, latihan ketangkasan gerak tubuh, mengasah kemampuan mencari strategi, mengembangkan keterampilan gerak dasar, berlari dan rekreasi, membentuk kerjasama, latihan kerjasama, meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, menumbuhkan rasa senang, menanamkan sportivitas serta menumbuhkan rasa percaya diri juga kesadaran hidup sehat (Sumarsono, 2022, pp. 276-277).

Sebagai seorang pendidik, kita harus lebih pandai dalam memilih proses pembelajaran yang akan digunakan untuk mencapai tujuan. Dengan menggunakan metode yang di dalamnya menggunakan pendekatan permainan tradisional, secara tidak langsung dapat memasukan materi yang diajarkan oleh guru, sekaligus ikut serta dalam pelestarian permainan tradisional. Permainan tradisional hadang memiliki potensi untuk menjadi solusi yang menarik dan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak dan remaja. Hadang melibatkan gerakan tubuh yang beragam, seperti berlari, melompat, dan menghindar, sehingga dapat dianggap sebagai bentuk latihan fisik yang menyenangkan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti mengambil permainan tradisional hadang karena dianggap sesuai dengan permasalahan yang ada, sehingga penulis membubuhkan judul dalam penelitian ini "pengaruh permainan tradisional hadang terhadap peningkatan kebugaran jasmani kelas VIII SMP Negeri 1 Klari".

B. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Kuantitatif menguji teori-teori tertentu dengan meneliti hubungan antar variabel menggunakan instrument penelitian sehingga data yang disajikan dalam bentuk numerik dan dianalisis berdasarkan prosedur statistik (Komara, Syaodih, & Andriani, 2022, p. 3). Mengadopsi pendekatan kuantitatif, untuk mendukung penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yaitu merupakan metode kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2021, p. 111). Metode eksperimen menguji efektif atau tidaknya variabel penelitian.

Populasi merupakan generalisasi yang terdiri atas objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan lalu di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Adapun yang menjadi populasi dalam

penelitian ini adalah kelas VIII SMP Negeri 1 Klari yang berjumlah 436 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pada pertimbangan tertentu. Selain itu, *purposive sampling* dapat digunakan untuk memilih sampel berdasarkan kesesuaian karakteristik yang dimiliki calon sampel dengan kriteria tertentu yang diidentifikasi serta dikehendaki oleh peneliti (Siregar & Harahap, 2019, p. 72). Dalam penelitian ini, pengambilan sampel penelitian diambil berdasarkan pertimbangan peneliti, pengambilan sampel dari kelas VIII C berdasarkan masukan dari guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kelas VIII SMP Negeri 1 Klari. Peneliti juga mempertimbangkan waktu pembelajaran yang relatif lama.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D untuk peserta didik kelas VII, VIII, IX SMP bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut: *Hand and Eye Coordination Test, Sit Up Test, Standing Broad*

Jump Test, T Test, Beep test
 (Kemdikbud, 2024).

Tabel 1. Intrument TKSI Putra Fase D
 (Sumber: (Kemdikbud, 2024))

Putra					
<i>Hand and Eye Coordination Test,</i>	<i>Sit Up Test,</i>	<i>Standing Broad Jump Test</i>	<i>T Test</i>	<i>Beep test</i>	Skor
≥ 21	≥ 30	≥ 224	≥ 00.10 .00	≥ L7 B7	5
20 – 15	29 – 21	223 – 195	00.10 .01 – 00.12 .37	L7 B7 – L4 B4	4
14 – 9	20 – 18	194 – 165	00.12 .38 – 00.13 .17	L4 B3 – L2 B2	3
8 – 4	17 – 9	164 – 136	00.13 .18 – 00.14 .75	L2 B1 – L1 B2	2
≤ 3	≤ 8	≤ 135	≤ 00.14 .76	≤ L1 B2	1

Tabel 2. Instrument TKSI Putri Fase D
 (Sumber: (Kemdikbud, 2024))

Putri					
<i>Hand and Eye Coordination Test,</i>	<i>Sit Up Test,</i>	<i>Standing Broad Jump Test</i>	<i>T Test</i>	<i>Beep test</i>	Skor
≥ 14	≥ 24	≥ 178	≥ 00.11 .38	≥ L4 B5	5
13 – 8	23 – 18	177 – 153	00.11 .84 – 00.13 .64	L4 B5 – L3 B3	4
7 – 4	17 – 12	152 – 129	00.13 .65 – 00.15 .46	L3 B2 – L2 B1	3

3 – 1	11 – 6	128 – 104	00.15 .47 – 00.17 .29	L1 B7 – L1 B2	2
≤ 0	≤ 5	≤ 103	≤ 00.17 .30	≤ L1 B2	1

Setelah diketahui nilai dari masing-masing butir tes, kemudian masing-masing nilai dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dijadikan dasar untuk menetapkan tingkat kategori kebugaran jasmani peserta didik dengan memasukan norma TKSI. Dengan begitu akan diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Adapun norma TKSI tersaji dalam tabel di bawah.

Tabel 3. Norma TKSI Fase D

No.	Rentang Skor	Nilai	Kategori
1.	6 – 9	50	Kurang Sekali
2.	10 – 13	60	Kurang
3.	14 – 17	70	Sedang
4.	18 – 21	80	Baik
5.	22 – 25	90	Baik Sekali

Teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis statistika dengan bantuan program SPSS 16.0, dengan prosedur analisis meliputi mencari nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi dari hasil skor tes, pengujian persayaratan analisis seperti uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran terhadap sampel dengan menggunakan TKSI fase D, yang dilakukan pada kelas VIII SMP Negeri 1 Klari. Data dari hasil dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4. Nilai Statistik Deskriptif Kelas Eksperimen
 (Sumber: Hasil Perhitungan Data Software IBM SPSS Statistic Versi 16.0)

Descriptive Statistics			
		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		11.75	14.90
Std. Error of Mean		.335	.406
Median		12.00	15.00
Mode		10 ^a	13 ^a
Std. Deviation		2.121	2.570
Variance		4.500	6.605
Range		9	11
Minimum		8	9
Maximum		17	20
Sum		470	596

Didapat deskripsi data dari data hasil penelitian berdasarkan perhitungan SPSS 16.0 menunjukkan bahwa hasil *pretest* dalam tabel menunjukkan rata-rata sebesar 11,75, standar deviasi sebesar 2,121 dan varian sebesar 4.500. Selain itu, didapat pula hasil *posttest* dari data hasil penelitian setelah diberikan *treatment* dalam tabel yang menunjukkan bahwa rata-rata yang

didapat sebesar 14,90, standar deviasi sebesar 2,570 dan varian sebesar 6,605. Sehingga dapat dikatakan bahwa adanya perbedaan yang signifikan hasil dari sebelum dan sesudah adanya perlakuan.

Tabel 5. Nilai Statistik Deskriptif Kelas Kontrol
 (Sumber: Hasil Perhitungan Data Software IBM SPSS Statistic Versi 16.0)

Statistics			
		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		14.00	14.18
Std. Error of Mean		.476	.441
Median		13.50	13.00
Mode		11	13
Std. Deviation		3.013	2.791
Variance		9.077	7.789
Range		11	11
Minimum		10	10
Maximum		21	21
Sum		560	567

Berdasarkan perhitungan SPSS 16.0 yang disajikan pada tabel di bawah ini menunjukkan bahwa hasil *pretest* menunjukkan rata-rata yang didapat sebesar 14,00, standar deviasi sebesar 3,013 dan varian

sebesar 9.077. Selain itu, didapat pula hasil *posttest* dari data hasil penelitian dalam tabel yang menunjukkan bahwa rata-rata yang didapat sebesar 14.18, standar deviasi sebesar 2,791 dan varian sebesar 7.789. Sehingga dapat dikatakan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan hasil dari sebelum dan sesudah kelas kontrol.

1. Uji Normalitas

Setelah mengetahui hasil perhitungan statistik deskriptif yang meliputi rata-rata, simpangan baku dan varians masing-masing variabel, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas sebagai prasyarat analisis data sebelum melakukan perhitungan uji t, karena peneliti menggunakan uji t sebagai hipotesis. Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan uji kenormalan *Lilliefors* dengan menyimpulkan bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Untuk mengetahui lebih lengkapnya perhitungan analisis hasil penelitian di dapatkan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

(Sumber: Hasil Perhitungan Data Software IBM SPSS Statistic Versi 16.0)

Tests of Normality

KELAS	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.128	40	.096	.963	40	.214
POSTTEST	.112	40	.200*	.970	40	.352

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari perhitungan uji normalitas pada tabel di atas terlihat nilai *test statistic* pada *pretest* kelas eksperimen sebelum diberikan *treatment* sebesar 0,963 dan *posttest* sebesar 0,970 serta pada perhitungan Shapiro-wilk nilai sig. didapat pada *pretest* sebesar 0,214 dan *posttest* sebesar 0,352. Nilai signifikansi dari keseluruhan data data pada tabel lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) artinya keseluruhan data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui *varians* dari data yang telah dikumpulkan, serta untuk mengetahui homogen atau tidaknya data tersebut. Pengambilan keputusan berdasarkan kaidah homogenitas diambil jika nilai signifikan $> \alpha 0,05$ maka dinyatakan homogen, tetapi jika nilai signifikan $< \alpha 0,05$ data dikatakan tidak homogen. Data yang didapat seperti dalam tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas
 (Sumber: Hasil Perhitungan Data Software IBM SPSS Statistic Versi 16.0)

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HA Based on Mean	1.483	3	156	.221
SIL Based on Median	1.172	3	156	.322
Based on Median and with adjusted df	1.172	3	138.076	.323
Based on trimmed mean	1.422	3	156	.238

Berdasarkan tabel yang disajikan di atas dari perhitungan *pretest-posttest* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,221 karena nilai

sig 0,221 $>$ dari 0,05, berdasarkan pengambilan keputusan dalam uji homogenitas dapat dipastikan bahwa data *pretest-posttest* tersebut homogen.

3. Uji T

Setelah diperoleh data hasil uji normalitas dan uji homogenitas, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah uji *paired samples test* pada *pretest* dan *posttest*. Pengujian ini dilakukan untuk menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Setelah dilakukan pengolahan data, hasil analisis uji hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Berdasarkan hasil tabel *output paired sample test* diketahui nilai *Sig. (two tilled)* adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest* yang artinya adanya pengaruh dari penggunaan permainan tradisional hadang terhadap tingkat kebugaran jasmani kelas VIII SMP Negeri 1 Klari.

Tabel 8. Hasil Uji T
 (Sumber: Hasil Perhitungan Data Software IBM SPSS Statistic Versi 16.0)

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Sample 1 PRETEST - POSTTEST	-3.150	1.703	.269	-3.695	-2.605	-11.699	39	.000

D. Kesimpulan

Pembelajaran merupakan serangkaian interaksi dan aktivitas yang terjadi ketika seseorang memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau pemahaman baru. Hal ini melibatkan persepsi, pemrosesan informasi, pengorganisasian konsep, dan pembentukan koneksi baru di otak. Proses ini dapat berlangsung secara formal melalui pendidikan formal seperti sekolah atau universitas, atau secara informal melalui pengalaman dan interaksi sehari-hari dengan lingkungan sekitar.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efektif dan

efisien. Pembelajaran melalui permainan tradisional hadang, dipilih peneliti sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani serta memberikan pengetahuan olahraga tradisional hadang di tingkat SMP, karena seiring berjalannya waktu permainan tradisional semakin tersisihkan dengan permainan yang lebih *modern*. Dengan permainan tradisional hadang dapat merangsang siswa untuk bergerak aktif tanpa menyadari bahwa dirinya telah melakukan aktivitas jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 klari mengalami peningkatan sebelum dan sesudah menerima pembelajaran melalui permainan tradisional hadang. Analisis uji-t menunjukkan bahwa nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel, dengan ini terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, sehingga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 setelah diberikan *treatment*. Pada saat *pretest* besarnya rata-rata adalah sebesar 11,75 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah sebesar 14,90.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernhardin, D. (2021, April 1). Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang terhadap Kelincahan Siswa. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 79-85.
- Datau, S. (2022, Oktober). Pengembangan Permainan Tradisional Kalari Pada Pembelajaran PJOK. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 10-16.
- Febrianto, D., Resita, C., & Gustiawati, R. (2022, Desember). The Effect of Traditional Games on Cooperation in Class VIII Junior High School 4 Purwadadi. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 152-160.
- Kemdikbud. (2024). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia*. Retrieved Maret 5, 2024, from TKS I Kemdikbud:
<https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/home>
- Komara, E., Syaodih, E., & Andriani, R. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Refika Aditama.
- Muhajir, & Gunawan, A. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta Selatan, DKI Jakarta, Indonesia: Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Putra, K. W., Gustiawati, R., & Julianti, R. R. (2020, Desember). Survei Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Menyenangkan Bagi Peserta Didik SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 170-180.
- Siregar, A. Z., & Harahap, N. (2019). *Strategi Dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah dan Publikasi*. Medan: Deepublish.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi, Simanjuntak, V. G., & Hidasari, F. P. (2016). Pengaruh Pendekatan Permainan Tradisional Hadang Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint Pada Peserta Didik Kelas X. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 1-10.
- Sumarsono, R. N. (2022). *Permainan Tradisional Nusantara*. Ponorogo, Jawa Timur : Uwais Inspirasi Indonesia.