

Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 1 Pemulutan Selatan

Wahyu Adriansyah¹, Hikmah lestari², Endie riyoko³

¹Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang, Indonesia

²Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang, Indonesia

³Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang, Indonesia

E-mail: wahyuadriansyah609@gmail.com¹

Article History:

Received: 08 Juli 2026

Revised: 18 Juli 2026

Accepted: 01 Agustus 2026

Keywords: Gobak Sodor, Permainan Tradisional, Kebugaran Fisik.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Gobak Sodor terhadap peningkatan kebugaran fisik siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Pemulutan Selatan. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan desain kelompok kontrol non-ekuivalen. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Pemulutan Selatan, sedangkan sampel terdiri dari 22 siswa yang dipilih menggunakan metode random sampling. Data dikumpulkan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), yang meliputi komponen kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan kardiovaskular. Data dianalisis melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, dan pengujian hipotesis menggunakan uji t sampel independen dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bermain permainan tradisional Gobak Sodor memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran fisik siswa. Setelah diberikan perlakuan selama tiga sesi, tingkat kebugaran siswa meningkat dibandingkan sebelum perlakuan. Aktivitas dalam Gobak Sodor, yang melibatkan lari, menghindar, kejar-kejaran, dan kerja tim, dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa, sehingga meningkatkan daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kebugaran fisik secara keseluruhan. Jadi, permainan tradisional Gobak Sodor dapat digunakan sebagai alternatif yang efektif dan menyenangkan untuk pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), sekaligus membantu meningkatkan kebugaran siswa dan melestarikan permainan tradisional.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan komponen paling utama dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu bersaing dalam menghadapi tantangan dunia yang semakin

berkembang. Dalam tantangan pendidikan abad ke-21, terutama dalam pembelajaran, guru dituntut harus mampu menciptakan dan membangun lingkungan yang aktif, kreatif, dan menyenangkan namun selain itu guru juga harus bisa menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman bagi para peserta didik sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar bagi para peserta didik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah mata pelajaran ini mengembangkan 3 domain pembelajaran yang meliputi afektif, kognitif, dan psikomotorik pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktivitas praktis pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi atletik, senam, renang, olahraga, permainan bola voli basket dan lain-lain.

Pada era globalisasi dan teknologi yang semakin canggih banyak sekali budaya luar yang mempengaruhi oleh masyarakat Indonesia hal itu dapat dilihat bahwa para generasi muda lebih menyukai budaya-budaya luar yang masuk ke Indonesia hal itulah yang menyebabkan permainan tradisional di rasa semakin tersisih dan jarang siswa yang mengenal permainan tradisional hal itu disebabkan karena banyak siswa merasa bahwasanya permainan tradisional dianggap sudah semakin kuno dan banyak permainan-permainan canggih dengan memanfaatkan teknologi yang sudah semakin maju sebagai seorang guru tentunya harus bisa mengajak para peserta didik untuk terus melestarikan permainan tradisional yang ada di Indonesia yang diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian membentuk kerjasama serta menumbuhkan rasa senang dan menumbuhkan rasa percaya diri agar mampu meningkatkan kebugaran jasmani pada tubuh berbeda dengan permainan modern seperti sepak bola bola voli yang mempunyai harapan kedepan yang menjanjikan seperti bermain-main club profesional pemain Timnas dan lain sebagainya dengan demikian siswa merasa mempunyai motivasi untuk mengidolakan seorang pemain sepak bola atau bola voli yang terkenal permainan tradisional yang semakin tersisihkan seiring dengan seiring nya waktu sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi yaitu sebagai salah satu strategi pembelajaran dengan pendekatan bermain sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Seperti yang diketahui bahwa permainan tradisional merupakan warisan budaya yang kaya dan bernilai tinggi di Indonesia, namun dalam beberapa tahun terakhir permainan tradisional mulai ditinggalkan oleh generasi muda termasuk siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pemulutan Selatan mereka lebih cenderung memilih aktivitas yang lebih modern dan teknologi seperti bermain game online atau menonton film di YouTube daripada melakukan permainan tradisional, hal ini tentunya memiliki dampak pada penurunan kebugaran jasmani siswa kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, stress, dan penurunan konsentrasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui permainan tradisional, seperti gobak sodor yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seperti meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan (Saputra et al., 2025, p. 30433). Selain itu permainan tradisional juga dapat meningkatkan kerjasama tim, komunikasi, dan kepemimpinan (Elfarita et al., 2025, p. 233). Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA negeri 1 pemulutan Selatan melalui permainan tradisional.

Beberapa Kajian terdahulu berkaitan dengan penelitian yang berhubungan dengan topik penelitian ini, Ppuput Sekar Sari (2025) Pengaruh Permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP negeri 2 Jirak jaya kabupaten Banyuasin, penulis memiliki persamaan yaitu Sama-sama meneliti tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani keduanya menggunakan pendekatan permainan dengan kelompok kontrol dan eksperimen, perbedaannya penelitian terdahulu dilakukan pada jenjang SMP yaitu kelas VIII sedangkan

penelitian ini dilakukan pada jenjang SMA dengan kelas 11 fokus pada kebugaran jasmani pembelajaran penjas. Kajian terdahulu yang kedua yaitu Rivai Affandi pengaruh permainan tradisional gobak sodor Terhadap peningkatan kelincahan, Penulis memiliki persamaan menerapkan pendekatan permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran serta menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan meningkatkan motivasi siswa, perbedaannya Penelitian terdahulu berfokus pada peningkatan kelincahan sedangkan penelitian ini berfokus pada meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa khususnya kelas 11 SMA negeri 1 pemulutan Selatan Selatan. Kajian terdahulu ketiga, Ryan jaya Sumantri (2025) kebugaran jasmani melalui permainan tradisional sebagai jati diri bangsa Penulis memiliki persamaan tentang menerapkan pendekatan permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran serta menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan meningkatkan motivasi siswa dan perbedaannya Penelitian terdahulu berfokus pada pembentukan jati diri bangsa melalui permainan tradisional pada pembelajaran penjas, sedangkan penelitian ini berfokus pada meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa khususnya kelas 11 SMA negeri 1 pemungutan Selata.

LANDASAN TEORI

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien disadari atau tidak sebenarnya (Fauzan, 2025, p. 92). kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia dikarenakan kebugaran jasmani merupakan senyawa yang berhubungan dengan manusia (Afrizal, 2023) kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik tidak akan mampu bekerja berat dalam tekanan waktu yang relatif lama dibandingkan dengan orang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang prima kebugaran jasmani yang baik menunjukkan kualitas seseorang bukan hanya atlet tetapi juga semua lapisan masyarakat seperti anak sekolah mahasiswa para pekerja dan juga lanjut usia semua dituntut untuk melakukan physical. Karena salah satu tujuan utamanya adalah ingin mempertahankan kebugaran jasmani antar tubuhnya tetap selalu sehat dan fit (Mudzakkir et al., 2025).

Kebugaran jasmani bagi remaja sangatlah diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan remaja, kebugaran jasmani juga merupakan aspek yang mendasar dan penting untuk dikembangkan dalam pendidikan jasmani (Aulia, 2022, pp. 29-40) Sebagaimana dalam pengertian kebugaran jasmani memiliki arti kemampuan diri seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa memiliki rasa lelah yang berlebihan. Tingkat aktivitas sehari-hari dari seseorang dapat mempengaruhi kualitas dari kebugaran jasmaninya, kebugaran jasmani siswa dapat dilihat atau diprediksi melalui aktivitas fisik dan dapat diukur dengan berat badan, tinggi badan,

Dalam kegiatan berolahraga, fleksibilitas sangat dibutuhkan agar gerakan sendi dan otot meregang secara maksimal. Supaya otot dan sendi dapat lebih optimal lagi dalam melakukan aktivitas, dibutuhkan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan otot maupun sendi yaitu latihan isometrik statis (Sena, 2024, p. 294) Kebugaran statis adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik yang statis, seperti memegang posisi tertentu atau melakukan kekuatan otot. Ini melibatkan kemampuan otot untuk mempertahankan posisi atau kekuatan tanpa mengalami kelelahan (Afrizal, 2023). latihan yang berfokus pada kebugaran statis juga memiliki peran penting dalam meningkatkan stabilitas tubuh dan efisiensi kerja otot. Latihan isometrik statis dapat meningkatkan kualitas elastisitas otot sehingga dapat berpengaruh pada kekuatan, daya tahan dan daya ledak otot (Sena, 2024, p. 301).

Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak

memerlukan ketrampilan khusus seperti berlari, berenang atau bermain olahraga. Ini melibatkan kemampuan jantung, paru-paru dan otot untuk bekerja sama secara efisien (Irianto, 2022, p. 11). Kebugaran dinamis juga dapat ditingkatkan melalui latihan fisik yang melibatkan gerakan berulang dan ritmis, seperti lari, aerobik, dan permainan olahraga. Latihan tersebut mampu meningkatkan daya tahan otot, memperkuat sistem peredaran darah, serta meningkatkan kapasitas paru-paru dalam mengambil oksigen (Candrawati et al., n.d., p. 69). Peregangan kebugaran dinamis mampu meningkatkan kinerja sendi dan otot, khususnya pada otot-otot kaki. Jika dilakukan dengan benar, baik peregangan statis maupun dinamis dapat membantu meningkatkan kelenturan, koordinasi, serta kelincahan gerak, terutama pada pergelangan dan sendi kaki sehingga mendukung aktivitas fisik yang lebih efektif dan efisien (Alfiyanto, 2024, p. 265).

Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus, koordinasi gerak, serta penguasaan teknik tertentu dalam suatu aktivitas olahraga. Kebugaran ini tidak hanya berkaitan dengan kekuatan fisik, tetapi juga melibatkan unsur koordinasi, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan ketepatan gerak dalam melakukan suatu keterampilan olahraga (Yuliawan, 2025, p. 511). Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Seseorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga (Aulia, 2022, p. 40). Gerak motorik merupakan pondasi kuat yang mendukung belajar, bermain, dan kegiatan pengenalan serta membangun kepercayaan diri anak. Anak-anak dapat memperoleh manfaat dari keterampilan motorik ini dan menggunakannya sebagai dasar yang baik untuk perkembangan kognitif mereka (Najib et al., 2022, p. 86).

Kelenturan adalah kelembutan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh. Latihan kelenturan bermanfaat untuk memungkinkan persendian bereaksi dengan lengkap dalam jarak yang normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera Mukholid (Aulia, 2022, pp. 29-40).

Gobak sodor adalah salah satu permainan tradisional yang masih banyak dimainkan oleh anak-anak di Indonesia, memiliki berbagai manfaat, salah satunya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen antara lain kekuatan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, dan keseimbangan. Meningkatnya kebugaran jasmani akibat bermain gobak sodor diyakini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: Gobak sodor melibatkan aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh. Permainan tersebut menuntut anak untuk bergerak cepat dan lincah. Gobak sodor menuntut kekuatan dan daya tahan untuk mengejar dan menghindari lawan (Nofadillah, 2024, pp. 685-689).

Tingkat kebugaran seseorang menunjukkan seberapa siap dia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Siswa sekolah masih kurang kebugaran. Ini sejalan dengan penelitian oleh (Allsabab, 2022, pp. 134-147) yang menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat kebugaran fisik yang sedang, jauh di atas batas ideal yang diharapkan untuk memungkinkan mereka berpartisipasi dalam kegiatan tanpa kelelahan.

Menurut (Susena, 2021) menyatakan bahwa permainan gobak sodor adalah sejenis permainan tradisional yang berkembang di Indonesia dan sering di gunakan sebagai media pembelajaran serta memiliki nilai budaya dan fisik bagi anak. Permainan ini adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 3-5 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan. Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada atau bisa juga dengan

menggunakan lapangan segiempat dengan ukuran 9 x 4 m yang dibagi menjadi 6 bagian. Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur. Anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas.

Anggapan dasar adalah asumsi utama dalam sebuah penelitian yang kebenarannya telah dipercaya oleh orang yang melakukan penelitian sebagai pandangan atau perspektif yang digunakan peneliti sepanjang proses (Daud, 2025, p. 35) (Daud & Nawir, 2025). Gobak sodor melibatkan aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh. Permainan tersebut menuntut anak untuk bergerak cepat dan lincah. Gobak sodor menuntut kekuatan dan daya tahan untuk mengejar dan menghindari lawan (Nofadillah, 2024, pp. 685-689). Hipotesis adalah jawaban sementara untuk masalah penelitian yang dirumuskan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Disebutkan sementara karena jawaban tersebut belum berlandaskan fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data, tetapi masih didasarkan pada teori-teori yang relevan. Dengan demikian, hipotesis juga dapat dianggap sebagai jawaban teoritis atas rumusan masalah penelitian sebelum mencapai jawaban empiris (Sugiyono, 2021, pp. 99-100). Sebelum melakukan analisis, seorang peneliti harus menebak atau memprediksi alur penelitian. Hasil penelitian ini dapat berupa menerima atau menolak hipotesis awal peneliti. Adapun perumusan hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Pemulutan Selatan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian Quasi Experimental "Desain Nonequivalent control group design". Metode eksperimen adalah jenis penelitian dimana percobaan dilakukan untuk mengetahui bagaimana variabel independen atau perlakuan berpengaruh terhadap variabel dependen atau hasil dalam kondisi yang terkendalikan (Setyawati, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui pengaruh dari permainan tradisional gobak sodor dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 pemulutan Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI. Penelitian di laksanakan selama tiga kali pertemuan dengan menerapkan permainan Gobak Sodor pada kelas eksperimen. Sebelum diberikan perlakuan, siswa mengikuti tes awal (pretest) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Setelah seluruh rangkaian pembelajaran selesai, siswa kembali mengikuti tes akhir (posttest).



Gambar 1: Foto Permainan Gobak Sodor

Pada pertemuan pertama, siswa diperkenalkan dengan aturan dan teknik dasar permainan gobak sodor. Setelah itu, siswa mulai melakukan permainan secara berkelompok. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat antusias dan aktif bergerak. Aktivitas berlari, menghindar, mengejar lawan, serta menjaga garis pertahanan membuat siswa melakukan gerakan fisik secara terus-menerus sehingga dapat melatih daya tahan tubuh, kecepatan, dan kelincahan.



Gambar 2: Foto Permainan Gobak Sodor

Pada pertemuan kedua, permainan gobak sodor dilaksanakan dengan intensitas yang lebih tinggi. Siswa sudah memahami aturan permainan sehingga proses bermain berjalan lebih efektif. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa semakin meningkat karena mereka berusaha memenangkan permainan melalui kerja sama tim dan strategi yang baik. Selama kegiatan berlangsung, terlihat bahwa siswa mampu bergerak lebih cepat dan lebih aktif dibandingkan pada pertemuan pertama. Kondisi ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan fisik yang mulai berkembang.



Gambar 2: Foto Permainan Gobak Sodor

Pada pertemuan ketiga, permainan gobak sodor kembali dilaksanakan dan diakhiri dengan tes akhir (posttest) kebugaran jasmani. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan nilai kebugaran jasmani dibandingkan dengan hasil pretest. Rata-rata nilai kebugaran jasmani siswa meningkat setelah mengikuti permainan gobak sodor selama tiga kali pertemuan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa permainan gobak sodor memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti pembelajaran menggunakan permainan Gobak Sodor mengalami peningkatan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Selama proses pembelajaran, siswa terlihat lebih aktif, antusias, dan mampu bekerja sama dalam tim. Aktivitas berlari, menghindar, menjaga garis pertahanan, serta mengejar lawan memberikan rangsangan aktivitas fisik yang berdampak pada peningkatan komponen kebugaran jasmani. Peningkatan kebugaran jasmani siswa menunjukkan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor dapat menjadi alternatif pembelajaran PJOK yang efektif. Permainan ini melibatkan berbagai gerakan seperti berlari, bergerak cepat, mengubah arah, dan mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga mampu melatih kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi gerak siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik hasil bahwa kondisi fisik siswa pada tahap pretest atau tes awal berdasarkan hasil pengukuran awal yang dilakukan peneliti sebelum siswa mendapatkan intervensi program latihan, kemampuan fisik siswa secara umum berada pada kategori yang bervariasi namun cenderung menumpuk pada rantang nilai bawah hingga menengah chord total pretest terkecil yang tercatat adalah sebesar 9 yang dialami oleh tiga orang siswa di sisi lain skor total tertinggi yang mampu dicapai adalah sebesar 15 yang berhasil diraih oleh satu orang siswa titik jika melihat persebaran datanya secara keseluruhan, sebagian besar siswa berada pada kelompok skor 11 hingga 13. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum adanya program latihan yang terstruktur, kapasitas performa fisik dan kebugaran jasmani siswa rata-rata masih sangat terbatas dan memerlukan pembinaan yang lebih lanjut. Data homogen dengan nilai yang cenderung rendah ini juga mencerminkan aktivitas fisik harian siswa sebelum penelitian yang relatif seragam dan kurang bervariasi

Kondisi fisik siswa pada tahap proses atau tes akhir setelah seluruh rangkaian program perlakuan atau treatment atau latihan fisik diberikan secara berkala dan terstruktur dalam kurun waktu yang telah ditentukan, dilakukanlah pengukuran akhir menggunakan instrumen yang sama persis dengan tahap awal titik tujuannya adalah untuk melihat apakah ada pergeseran performa atau peningkatan kapasitas fisik dari siswa. Hasil pengujian akhir ini menunjukkan adanya pergeseran nilai yang sangat positif dan signifikan minimal siswa yang sebelumnya berada di angka 9 kini

meningkat menjadi 12. Sementara itu pencapaian skor maksimal siswa juga mengalami lonjakan yang menggembirakan, di mana beberapa siswa berhasil menyentuh skor tertinggi yaitu 19 siswa-siswa yang berhasil mencapai performa puncak tersebut secara visual dan deskriptif awal menunjukkan adanya respons yang sangat baik dari tubuh siswa terhadap program latihan yang diberikan.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan utama yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh permainan tradisional gobak sodor dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas 9 SMA negeri 1 pemulutan Selatan titik ruang lingkup pengukuran dalam penelitian ini mencakup beberapa komponen penting seperti kebugaran fisik, yang diukur melalui dua tahapan evaluasi yakni pretest atau tes awal sebelum diberikan program latihan dan poster tes akhir setelah program latihan selesai dilaksanakan seluruhnya. Subjek atau sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang siswa yang diambil secara keseluruhan dari populasi yang ada titik pengukuran dilakukan dengan instrumental fisik yang terstandar guna memperoleh data kuantitatif yang objektif. Adapun data mentah dari hasil pengukuran kedua tahapan tersebut dipaparkan secara naratif sebagai berikut Kondisi fisik siswa pada tahap pretest atau tes awal berdasarkan hasil pengukuran awal yang dilakukan peneliti sebelum siswa mendapatkan intervensi program latihan, kemampuan fisik siswa secara umum berada pada kategori yang bervariasi namun cenderung menumpuk pada rantang nilai bawah hingga menengah chord total pretest terkecil yang tercatat adalah sebesar 9 yang dialami oleh tiga orang siswa di sisi lain skor total tertinggi yang mampu dicapai adalah sebesar 15 yang berhasil diraih oleh satu orang siswa titik jika melihat persebaran datanya secara keseluruhan, sebagian besar siswa berada pada kelompok skor 11 hingga 13. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum adanya program latihan yang terstruktur, kapasitas performa fisik dan kebugaran jasmani siswa rata-rata masih sangat terbatas dan memerlukan pembinaan yang lebih lanjut. Data homogen dengan nilai yang cenderung rendah ini juga mencerminkan aktivitas fisik harian siswa sebelum penelitian yang relatif seragam dan kurang bervariasi

Kondisi fisik siswa pada tahap proses atau tes akhir setelah seluruh rangkaian program perlakuan atau treatment atau latihan fisik diberikan secara berkala dan terstruktur dalam kurun waktu yang telah ditentukan, dilakukanlah pengukuran akhir menggunakan instrumen yang sama persis dengan tahap awal titik tujuannya adalah untuk melihat apakah ada pergeseran performa atau peningkatan kapasitas fisik dari siswa. Hasil pengujian akhir ini menunjukkan adanya pergeseran nilai yang sangat positif dan signifikan minimal siswa yang sebelumnya berada di angka 9 kini meningkat menjadi 12. Sementara itu pencapaian skor maksimal siswa juga mengalami lonjakan yang menggembirakan, di mana beberapa siswa berhasil menyentuh skor tertinggi yaitu 19 siswa-siswa yang berhasil mencapai performa puncak tersebut secara visual dan deskriptif awal menunjukkan adanya respons yang sangat baik dari tubuh siswa terhadap program latihan yang

KESIMPULAN

Berisi deskripsi tentang kesimpulan hasil penelitian dalam bentuk refleksi teoritis dan rekomendasi. Dalam bagian ini juga dimasukkan keterbatasan penelitian dan saran kepada yang diteliti atau peneliti selanjutnya (Times New Roman, size 12, Spacing: before 0 pt; after 0 pt, Line spacing: 1)

Berdasarkan keseluruhan rangkaian proses penelitian yang meliputi pengumpulan data lapangan, pengolahan data statistik menggunakan SPSS 26 hingga tahap analisis pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat

menyimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan yang nyata dan positif pada kemampuan serta komponen kebugaran fisik setelah diberikan program latihan titik hal ini dibuktikan secara deskriptif melalui kenaikan nilai rata-rata atau mean kelompok siswa, di mana pada saat pretest nilai rata-rata siswa hanya sebesar 12 dan 14 kemudian mulai terlihat kenaikan secara signifikan menjadi 16,18 pada saat pelaksanaan post test. Cara matematis, terdapat selisih peningkatan performa sebesar 4 poin.
2. Hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis pirate sampel tetes menunjukkan nilai korelasi yang sangat kuat sebesar serta diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari taraf kekeliruan yang ditentukan maka hipotesis ditolak secara mutlak
3. Secara menyeluruh kesimpulan akhir dari penelitian ini menyatakan bahwa penerapan program latihan atau pengaruh permainan tradisional gobak sodor yang diberikan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan atau nyata dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA negeri 1 pemulutan Selatan sebanyak 22 siswa yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan program ini dinyatakan efektif dan berhasil mencapai tujuan intervensi yang diharapkan.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin, N. W., Susandi, A., & Muhammad, D. H. (2021). Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak dan Nilai-Nilai Pendidikan Islam di PAUD Kamboja Probolinggo. *FALASIFA: Jurnal Studi Keislaman*, 12(02), 33–44.
- Allsabab, M. A. (2022). Level of physical activity, body mass index (BMI), and sleep patterns among school students. *Journal Sport Area*, 134–147.
- Alfiyanto, M. (2024). Efektifitas Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 260–272. <https://doi.org/https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i2.3851>
- Aulia, N. A. Z. (2020). Permainan Tradisional Pukang dari Provinsi Lampung dan Pembentukan Karakter Bersahabat pada Peserta Didik MI/SD di Indonesia. *Ibtidai'y Datokarama: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 29–40.
- Bogordaily. (2022). Kangen Masa Kecil Ini Permainan Tradisional Sering Dimainkan. <https://bogordaily.net/2022/10/kangen-masa-kecil-ini-6-permainan-tradisional-sering-jaya>, I. M. L. M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kalalitatif (5 ed.). Quadrant.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Pranasari, N., Fisiologi, L., Kedokteran, F., Jenderal, U., Purwokerto, S., Histologi, L., Kedokteran, F., Jenderal, U., Purwokerto, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Jenderal, U., Purwokerto, S., Test, R., Collegge, Q., & Test, S. (n.d.). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas Aerobic Dance Increase the Cardiorespiratory Endurance and Flexibility. 29(1), 69–73.
- Daud, N. (2025). Metode Penelitian Ilmiah. Jawa Tengah: Global Teras Fana.
- Hasan, H. (2022). Pengembangan Sistem Informasi Dokumentasai Terpusat pada Stnik Tidore Mandiri.
- Elfarita, N., Suparto, A., & Basri, M. H. (2025). SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Penerapan Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter melalui Permainan Gobak Sodor dan Bentengan pada Siswa Kelas V di SDN Pangarangan III Sumenep. 6(2), 233–240. <https://doi.org/https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.722>
- Fauzan, M. A. (2025). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII. *Penjakora*, 12(September), 92–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v12i2.96046>
- Kesumawati, N. (2024). Statistik Parametrik (Edisi ke-6). NoerFikri Offset.

- Kesumawati, N. (2024). Statistik Parametrik (Edisi ke 6). Noerfikris offset
- Saputra, D. D., Jariono, G., & Sudarmanto, E. (2025). Strategi Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Gobak Sodor (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas V MIM Gonilan Kartasura). 9, 30432–30438.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.31992>
- Setyawati, L. I. (2020). Pengaruh metode kerja kelompok pada hasil belajar siswa membuat gambar bercerita kelas V SD Negeri 113 Palembang. *Scholastica Journal Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar dan Pendidikan Dasar (Kajian Teori dan Hasil Penelitian)*, 3(1). 3(3), 13–18.