Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review

Wildanul Aulia, Suryansah, Oni Bagus Januarto*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: oni.bagus.fik@um.ac.id

Paper received: 7-1-2022; revised: 23-1-2022; accepted: 30-1-2022

Abstract

The literature review study aims to determine the relationship between traditional games and the level of physical fitness of junior high school students by linking secondary data or previous research journal articles. The literature review data collection technique used the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) flow method. To search for journal articles in the literature review using methodological criteria (1) Search sources for journals to be reviewed according to the research title, (2) Research variables according to writing needs, (3) Search articles between 2010 to 2020 or within a period. ten years, (4) The results of the study were measured validly, and (5) Data analysis was defined clearly and precisely. Researchers used databases from Google Scholar and Eric using keywords (Effect of "traditional" games on "fitness" level for "junior high school students"). The results of the literature review conducted showed the results of the study showed the variables (1) traditional games had a relationship with the level of physical fitness of students, (2) some traditional games could improve students' physical fitness, (3) there was a significant relationship with the level of physical fitness of students because of the application traditional game. Conclusion: improving physical fitness has many ways, one of which is by applying traditional games through intermediaries in physical education learning in schools. The role of physical education teachers and parents is very supportive in achieving the level of physical fitness as a form of external role.

Keywords: physical fitness; traditional game; junior high school students

Abstrak

Studi literature review bertujuan mengetahui apakah permainan tradisional berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP dengan mengaitkan data sekunder atau artikel jurnal penelitian sebelumnya. Teknik pengumpulan data literatur *revies* menggunakan metode alir *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA). Untuk pencarian *article* jurnal pada literature review menggunakan kriteria metodologis (1) Pencarian sumber untuk jurnal yang akan di *review* sesuai dengan judul penelitian, (2) Variabel penelitian sesuai dengan kabutuhan tulisan, (3) Pencarian artikel antara 2010 sampai tahun 2020 atau dalam kurun waktu sepuluh tahun, (4) Hasil penelitian diukur secara valid, dan (5) Analisis data didefinisikan secara jelas dan tepat. Peneliti menggunakan database dari *google scholar* dan *eric journal* dengan menggunakan kata kunci (Pengaruh permainan "tradisional" terhadap tingkat "kebugaran" untuk "siswa SMP"). Hasil literatur review yang dilakukan menunjukkan Hasil dari penelitian menunjukkan variable (1) Permainan tradisional memiliki hubungan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, (2) Beberapa permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, yaitu *bebentengan*, *ucing-ucingan*, *boy-boyan*, *engklek*, *gobak sodor*, *lempar kaleng*, dan *punek-pukak*, (3) Terdapat hubungan signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa karena dari penerapan permainan tradisional. Simpulan: meningkatkan kebugaran jasmani memiliki banyak cara salah satunya dengan menerapkan permainan tradisional melalui perantara dalam pembelajaran penjas yang ada di sekolahan. Peran guru penjas dan orang tua sangat mendukung dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani sebagai bentuk dari peran eksternal.

Keywords: kebugaran jasmani; permainan tradisional; siswa smp

1. Pendahuluan

Setiap negara memiliki suatu pendidikan, dalam pendidikan memiliki peran strategis dalam kehidupan dari suatu bangsa dalam menunjang perkembangan dan melanjutkan hidup bangsa tersebut, serta digunakan untuk pembentukan pribadi masyarakat yang diharapkan semestinya. Pendidikan adalah bentuk pembangunan dari sumber daya manusia untuk menjadikan arahan masa depan bangsa yang akan datang. Menurut Undang-Undang (2003) yang membahas tataaan pendidikan nasional menjelaskan tentang pendidikan merupakan sebuah usaha sadar yang direncanakan untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran yang bertujuan agar peserta didik dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dalam hal kepribadian, spiritual, kecerdasan, keterampilan, masyarakat, bangsa dan negara. Hal yang perlu diketahui, dari setiap instansi pendidik memiliki keinginan mengubah kepribadian untuk menjadi lebih baik, akan tetapi perubahan tersebut tidak selalu memuahkan hasil menjadi lebih baik.

Perubahan yang dilakukan tanpa ada dasar pada kekuatan diri atau hanya mengikuti *trend* yang baru dapat mengakibatkan penambahan beban ketidak jujuran diri dan akan terus mengikuti tuntutan arus *trend* yang tak pernah kunjung berhasil. Oleh karena itu untuk menggapai kesuksesan tersebut dalam bidang pendidikan, maka dibutuhkan kinerja dari suatu sistem pendidikan bertujuan untuk menciptakan individu-individu yang unggul dalam aspek suatu bidang, oleh sebab itu sangat dibutuhkannya peran dari setiap pembelajaran yang diajarkan di sekolah, salah satu pelajarannya adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau dikenal dengan (PJOK) hal ini sejalan dengan penelitian dari Koc (2017) bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani mempunyai peran positif dalam perkembangan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran yang diajarkan dalam sekolah, pendapat lain dari penelitian de Greeff dkk (2018) menunjukkan bahwa aktivitas fisik satu kali dapat menjadi strategi yang berhasil untuk merangsang perhatian dan kinerja akademik, aktivitas fisik ini terdapat pada mata pelajaran PJOK. Jadi pembelajaran PJOK yang diterapkan di sekolah juga memberikan peran positif dan penting bagi proses kinerja akademik dan aktivitas fisik siswa, serta sebagai sarana meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak hal ini selaras juga dengan penelitian dari Curran & Standage (2017) yang menyatakan bahwa mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang memiliki kontribusi besar sebagai sarana meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak.

Pengertian pendidikan jasmani menurut (S. Arifin, 2017) merupakan media yang berguna untuk mendorong peserta didik memiliki perkembangan gerak, kekuatan tubuh, wawasan pengetahuan, penalaran penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), membiasakan dengan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang proses tumbuh kembangnya seseorang yang seimbang. Pendapat lain dari (Permana, 2020) tentang PJOK merupakan suatu pembelajaran yang mengarahkan terhadap kegiatan aktivitas fisik dan kesehatan yang bertujuan untuk menciptakan peserta didik yang baik dalam segi fisik, mental, emosional. Kemudian pendapat tersebut diperkuat lagi dari penelitian (Dwiyogo & Cholifah, 2016) yang menjelaskan bahwa PJOK sebagai mata pelajaran penting ketika dikaitkan dengan perkembangan dan pengalaman kegiatan jasmani dari masa anak-anak hingga dewasa.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah, terdapat materi kebugaran jasmani yang memiliki peran meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, kebugaran jasmani merupakan kekuatan dan kemampuan tubuh dalam melakukan atau menahan pembebanan fisik, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Peran penting

lainnya dari kebugaran jasmani adalah untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari sesuai dengan porsi dan profesinya masing-masing (Berutu, 2015). Intensitas kebugaran jasmani yang lebih tinggi, dapat meningkatkan kekuatan seseorang dan mengurangi resiko terjadinya cedera (Adi dkk., 2020). Kebugaran jasmani memiliki aspek-aspek di dalamnya meliputi kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan koordinasi. Kebugaran jasmani juga memiliki tiga komponen menurut (Rauner & Mess, 2013) adalah kemampuan motorik, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Dengan demikian kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi siswa, hal ini selaras dengan penelitian dari (Bass dkk., 2013) hubungan kebugaran jasmani dengan siswa bahwa siswa yang memiliki komponen yang terdapat pada kebugaran jasmani akan memiliki kesehatan dalam tubuh dan akan memiliki potensi belajar secara efisien karena kebutuhan jasmaninya terpenuhi, serta berpotensi meningkatkan konsentrasi dan gairah siswa dalam belajar.

Pada jenjang SMP peserta didik juga memperoleh materi kebugaran jasmani yang terdapat pada mata pelajaran penjas yang dirancang guna meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, memperluas keterampilan psikomotor, wawasan dan penerapan hidup sehat, dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif. Jenjang SMP memiliki lingkup belajar penjas meliputi tingkat tumbuh kembang dari, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif seluruh siswa (Ngabidin, 2021). Dengan demikian diharapkan siswa memiliki sikap sportif, jujur disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, demokratis melalui aktivitas jasmani dan percaya diri, serta sebagai informasi untuk mencapai atau meningkatkan dari kesehatan, kebugaran, prestasi dan pola hidup sehat. Tak banyak juga dalam pembelajaran penjas terutama pada materi kebugaran jasmani siswa tertarik dalam pembelajarannya dikarenakan dalam pembelajaran tersebut mengurahi tenaga yang banyak sehingga membuat siswa kurang tertarik dalam melakukan pembelajaran tersebut.

Permainan tradisional jika dikaitkan dengan pendidikan jasmani, merupakan salah satu materi yang bisa digunakan sebagai pengganti dalam proses pembelajaran dari pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dengan alternatif sebagai permainan tradisional yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Menurut (Sepriani dkk., 2016) hasil dari belajar penjas dapat dipengaruhi dari beberapa variabel, diantaranya adalah sarana dan prasarana pembelajaran, kemampuan guru dalam mengajar yang kurang maksimal, pemilihan metode, media yang tepat untuk suatu materi pembelajaran penjasorkes, status gizi, kesegaran jasmani siswa juga bisa mempengaruhi kesiapan belajar siswa, dan lingkungan yang kurang memadai juga sebagai pemicu kurang siapnya siswa dalam belajar. Pernyataan tersebut diperkuat kembali dari (Yudiwinata & Handoyo, 2014) permainan tradisional pemanfaatannya di sekolah memiliki tujuan salah satunya sebagai meningkatkan aspek non kognitif siswa.

Penulisan *article review* ini akan menjelaskan keterkaitan antara variable permainan tradisional, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. Hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran remaja atau siswa SMP remaja bisa diarahkan untuk meningkatkannya seperti ditingkatkan melalui mata pelajaran penjas mereka yang diberikan oleh guru saat pelajaran. Melalui pendekatan pembelajaran penjas dengan cara bermain dalam pembelajaran akan berdampak pada tingkat motivasi dan tingkat kebugaran jasmani siswa, hal ini terjadi karena siswa dapat melakukan pembelajaran sambil melakukan permainan, sehingga dengan adanya kegiatan ini dapat menunjang hasil afektif, kognitif dan psikomotor siswa. Hasil analisis khusus akan mengarah terhadap manfaat dari permainan tradisional pada aspek-aspek tertentu yang terkandung dalam tingkat kebugaran jasmani pada siswa.

2. Metode

Rancangan studi ini menggunakan metode literatur *review*. Penelitian studi literatur *review* merupakan desain penelitian yang menggunakan data sekunder dengan berkaitan pada suatu topik tertentu. Tujuan dari studi literatur *review* untuk menyimpulkan teori dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data *article review* ini menggunakan akses dari *google scholar* untuk pencarian artikel jurnal penelitian nasional dan internasional. Akses *Erik journal* untuk *artikel* penelitian internasional. Tahapan untuk pengumpulan dari literatur *review* menggunakan metode alir *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA). Pencarian jurnal penelitian ditentukan dengan kriteria (1) Pencarian sumber untuk jurnal yang akan di *review* sesuai dengan judul penelitian, (2) Variabel penelitian sesuai dengan kebutuhan tulisan, (3) Pencarian artikel antara 2010 sampai tahun 2020 atau dalam kurun waktu sepuluh tahun, (4) Hasil penelitian diukur secara valid, dan (5) Analisis data didefinisikan secara jelas dan tepat. Peneliti menggunakan database dari *google scholar* dan *eric* dengan menggunakan kata kunci (Pengaruh permainan "tradisional" terhadap tingkat "kebugaran" untuk "siswa SMP", *effect of "traditional" games on "fitness levels" for "junior high school" students*). Table di bawah ini merupakan diagram ekstraksi data dan identifikasi suatu diagram alir prisma (Swartz, 2011).

Gambar 1. Alur Analisis Artikel Jurnal Penelitian Nasional dan Internasional

Artikel pencarian dari jurnal nasional diambil dari data yang ada di *google scholar* dengan awal pencarian menghasilkan 5.520 jurnal artikel, kemudian dibatasi dengan kurun waktu 10

tahun terakhir yaitu dari 2010 sampai 2020 menghasilkan jurnal 4.620 jurnal artikel, kemudian dalam pencarian artikel dikerucutkan kembali dengan menerapkan kata kunci pada pencarian dan menghasilkan 305 jurnal artikel, kemudian dari 305 tersebut di filtrasi dengan tabel di atas sehingga menghasilkan 8 artikel yang sesuai dan jurnal yang akan di *review*. Sedangkan pencarian dari jurnal internasional penggabungan dari data yang diperoleh dari *google scholar* dan *eric journal* dengan perolehan artikel 44.200 dari *google scholar* dipilah kembali dengan pembatasan pencarian 10 tahun terakhir tersisa 17.700 sedangkan pencarian dari *eric journal* terdapat 6.735 artikel jurnal kemudian pencarian dibatasi 10 tahun terakhir menghasilkan 5.429 jurnal artikel kemudian kemudian kedua pencarian data tersebut di beri kata kunci dan di filtrasi sesuai tabel diatas sehingga tinggal 1 jurnal yang sesuai dengan kriteria pencarian, jadi terdapat 9 jurnal yang akan digunakan untuk di *review*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dianalisis yang digunakan untuk menjawab tujuan dari penelitian, menemukan hasil keterkaitan antara permainan tradisional dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP berdasarkan data sekunder atau artikel jurnal penelitian sebelumnya. Data disajikan dari beberapa artikel sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran Umum Penelitian

No	Penulis,	Tahun	Rencana Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Responden	Desain Penelitian
1	Aldiansyah, R & Asriansayah	2020	<i>Pre-test & Post-test</i>	Tes TKJI	51 Siswa putra kelas VII	Eksperimen
2	Usli, H. & Rusmana, R Komarudin, D. & Gunawan, G. Peran	2019	<i>Pre-test & Post-test</i>	Tes akhir TKJI	30 siswa kelas VIII	Eksperimen
3	Arifin, L. T. & Haris, I. N.	2018	<i>Purposive Sampling</i>	Populasi dalam penelitian	40 Siswa kelas VIII	Eksperimen
4	Putra, E. P. & Syafrial. & Sofino.	2018	<i>Pre-test & Post-test</i>	Tes <i>Vertical jump</i>	30 Siswi SMPN 10 Kota Bengkulu	Eksperimen
5	Ridwan, R. A.	2015	<i>Pre-test & Post-test</i>	Tes TKJI	42	Eksperimen
6	Wibowo, N. A.	2016	Faktorial 2 x 2	ANAVA 2x2 dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.	40	Eksperimen
7	Flaviani, E. & Supriatna, E. & Triansyah, A.	2013	<i>Pretest & post-test</i>	Uji normalitas, uji homogenitas, dan uji pengaruh.	33	Eksperimen
8	Aryati, V. A.	2019	<i>Pre-test & Post-test</i>	Tes dan pengukuran	27	Eksperimen

No	Penulis,	Tahun	Rencana Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Responden	Desain Penelitian
				lari jarak pendek		
9	Toharudin, U. & Kurniawan, I. S. & Fiser, D.	2021	<i>Pre-test & Post-Test</i>	ANAVA	298	Eksperimen

Dari artikel di atas dapat diketahui interaksi variabel dan keseluruhan jurnal yang digunakan menggunakan penelitian eksperimen karena dalam judul penelitian yang digunakan mengandung 2 variabel sebab dan akibat, dalam penelitian yang ada dalam artikel di atas beberapa penelitian memiliki kelemahan dalam mempublikasikan permainan tradisional apa yang di digunakan dan terdapat kelebihan dengan menyampaikan permainan tradisional yang digunakan dalam penelitian, serta dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan berbagai macam cara bukan hanya dari penerapan permainan tradisional melainkan ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain berupa umur, jenis kelamin, genetik, kebiasaan aktivitas, dan asupan makanan. Penelitian mengenai permainan tradisional dengan tingkat kebugaran jasmani menjadi topik menarik untuk diteliti, mengingat permainan tradisional juga memiliki banyak manfaat salah satunya untuk kebugaran jasmani, dengan demikian permainan tradisional bukan hanya sekedar untuk meningkatkan kebugaran jasmani melainkan juga menjaga dari kepunahan. Berikutnya akan dibahas dengan Analisa *review* pada variabel yang berhubungan.

3.1. Pengaruh Permainan Tradisional

Secara tidak langsung permainan tradisional dapat memberi efek gembira bagi anak-anak yang sedang memainkannya. Menurut Iswinarti (2017) permainan tradisional merupakan permainan warisan leluhur, dengan memiliki nilai dari kebudayaan, dan dapat berguna untuk tumbuh kembang anak. Permainan tradisional memiliki aturan yang berbeda beda dari permainan tradisional yang lainnya dan permainan tradisional ini dapat dimainkan dengan orang lebih dari satu dalam permainannya. Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya dari Munawaroh dkk (2011) bahwa permainan tradisional ini dapat dijadikan untuk peningkatan binaan nilai budaya dan meningkatkan pembangunan dari kebudayaan nasional Indonesia. Permainan tradisional memiliki sifat yang luas sehingga permainan yang berada di suatu daerah juga dapat di jumpai di daerah yang lain dan pada umumnya setiap daerah juga memiliki permainan tradisionalnya sendiri. Permainan tradisional merupakan warisan yang bermanfaat baik dari kognitif, afektif, psikomotor maupun sosial bagi anak-anak. Kemudian permainan tradisional juga memiliki beragam nilai di dalamnya antara lain kerjasama, kejujuran menerima kekalahan dengan lapang dada, bermain *sportif*, dan banyak lagi nilai yang terkandung di dalamnya. Permainan tradisional jika dikaitkan dengan pendidikan jasmani, merupakan salah satu materi yang bisa digunakan sebagai pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Hal ini dapat menggunakan modifikasi permainan olahraga dari permainan tradisional seperti pernyataan dari Sepriani dkk (2016) hasil belajar pembelajaran penjasorkes dapat dipengaruhi dari berbagai hal bukan hanya dari motivasi

olahraga dan kemampuan gerak saja, diantaranya adalah sarana dan prasarana pembelajaran, kemampuan guru dalam mengajar yang kurang maksimal, pemilihan metode, media yang tepat untuk suatu materi pembelajaran penjasorkes, status gizi, kesegaran jasmani siswa juga bisa mempengaruhi kesiapan belajar siswa, dan lingkungan yang kurang memadai juga sebagai pemicu kurang siapnya siswa dalam belajar.

Ragam karakter permainan tradisional dapat diklasifikasikan berdasarkan kelompok seperti pernyataan dari Kurniawan (2018) bahwa permainan tradisional diklasifikasikan berdasarkan pengelompokan (individu, kelompok kecil, hingga kelompok yang besar), dengan muatannya (bermuatan verbal, imajinasi hingga yang bermuatan fisik), hingga berdasarkan kompetensi yang terkandung bernyanyi, berpikir, hingga berkopetisi) dari semua kategori terdapat jenis permainan tradisional yang masuk dalam klasifikasi kelompok. Jadi permainan tradisional memiliki ragam klasifikasi baik dari segi budaya, verbal, imajinatif, dan fisik di seluruh penjuru nusantara dengan beragam permainan tradisional. Dari penelitian tersebut juga mengklasifikasikan permainan tradisional yang ada kaitannya dengan fisik atau gerak lokomotor dan non lokomotor diantaranya adalah permainan tradisional *dhingklik oglak aglik*, lintang alihan, *benthik*, *bentengan*, *gamparan*, *gobak sodor*, *adu kemiri*, *dholanan bekel*, *dholanan egrang*, *dholanan gasing*, layang-layang, *dholanan paseran*, *dholanan tuprok-tuprok*, *watu gating*, *engklek*, *gebokan*, kelereng, *gotri* atau *kodok-kodokan*, lompat tali, *dhelikan*, *sepak tekong*.

3.2. Permainan Tradisional dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMP

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 (Prasetyo, 2019). Sebagaimana dalam pengertian kebugaran jasmani memiliki arti kemampuan diri seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa memiliki rasa lelah yang berlebihan (Mukholid, 2007). 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, jenis kelamin, dan usia (Sulistiono, 2014). Kebugaran jasmani dapat diukur dengan beberapa tes diantaranya lari 2,4 km, *Multistage fitness Test* (MFT) atau *Bleep test*, TKJI, IMT/U atau BMI. Pendapat dari Budiwanto, (2012:128) menyampaikan umumnya tes lari 2,4 km merupakan tes yang sering digunakan untuk menentukan komponen dari kebugaran jasmani, komponen tersebut adalah kardiovaskular dengan berdasarkan waktu yang dicapai.

Tabel 2. Komponen fisik pada kebugaran jasmani

Sumber: Winarno (2014)

Komponen Fisik Kebugaran Jasmani
Kebugaran Jasmani
Kebugaran Motorik
Kemampuan Motorik secara Umum

Koordinasi mata-tangan	Power otot	Kelincahan	Kekuatan otot	Daya tahan otot	Daya tahan kardiofaskular	Kelentukan	Kecepatan	Koordinasi mata-kaki
<i>Organic Soundness & Poper Nutrition</i>								

Permainan tradisional juga memiliki manfaat bagi kebugaran jasmani dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani hal ini diperkuat dengan penelitian dari Salam dkk (2019) bahwa dalam permainan tradisional *egrang* bamboo dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada komponen keseimbangan. Beberapa permainan tradisional lainnya adalah permainan tradisional *engklek* yang harus memiliki keseimbangan dan dapat dilatih dalam permainan ini, kemudia permainan tradisional hadang atau dikenal *gobak sodor* dimana para pemainnya harus memiliki kelincahan dan dapat melatih kelincahan juga, kemudian masih ada beberapa permainan tradisional lain di setiap daerah yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, pendapat dari Hanief & Sugito (2015) menyatakan bahwa dalam permainan tradisional *Bakiak* memiliki manfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan untuk bekerja sama. Beberapa peneliti mengemukakan bahwa dari beberapa permainan tradisional yang dimainkan oleh anak-anak juga memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa SMP (Aldiansyah & Asriansyah, 2020) (Usli dkk, 2019) (Arifin & Haris, 2018) (Putra dkk, 2018). Dari data yang diperoleh olahraga tradisional berdampak positif bagi kebugaran jasmani terutama permainan tradisional yang bersifat melakukan gerak. Arifin & Haris (2018) mengungkapkan terdapat pengaruh dari permainan tradisional yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan melibatkannya dalam pembelajaran penjas yang ada di sekolah.

4. Simpulan

Permainan tradisional menunjukkan berhubungan terhadap kebugaran jasmani siswa. Meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan bermacam cara, salah satunya dengan menerapkan permainan tradisional yang memiliki unsur dalam kebugaran jasmani disisi lain permainan tradisional juga memiliki unsur kegembiraan bagi siapa yang memainkannya serta beberapa siswa pasti pernah memainkan permainan tradisional. Dalam penerapan permainan tradisional disekolah, guru penjaskes harus menguasai cara memainkan permainan tradisional untuk memberikan materi terhadap siswanya supaya materi dari permainan tradisional dapat memberikan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa. Tingkat kebugaran jasmani yang baik bagi siswa memungkinkan siswa tersebut berdampak positif bagi kualitas hidup dan kesehatannya.

Daftar Rujukan

- Adi, S., Supriyadi, & Masgumelar, N. K. (2020). Model-Model Exercise dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD. In *Google Books* (p. 37). Wineka Media. h
- Aldiansyah, R., & Asriansyah. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii Smp Negeri 51 Palembang. 3(I).
- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smpn 1 Ciasem Kabupaten Subang. 4(1).
- Arifin, S. (2017). *Internalisasi Sportivitas pada Pendidikan Jasmani*. 4.
- Bass, R. W., Brown, D. D., Laurson, K. R., & Coleman, M. M. (2013). *Kesehatan fisik dan prestasi akademis pada siswa sekolah menengah*. April.
- Berutu, N. K. (2015). Seminar nasional pendidikan. *Manajemen Konflik Dalam Organisasi*, 1(0711), 864.

- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Curran, T., & Standage, M. (2017). The authors are with the Centre for Motivation Psychological Needs and the Quality of Student Engagement in Physical Education: Teachers as Key Facilitators. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36, 262–276.
- de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(5), 501–507. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.595>
- Dwiyogo, W. D., & Cholifah, P. S. (2016). *Continuing Professional Development (CPD) for Physical Education Teacher in Elementary School through Blended Learning*. International Conference on Education.
- Hanief, Y. N., & Sugito. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60–73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Iswinarti. (2017). *Permainan Tradisional: Prosedur dan Analisis Manfaat Psikologis* (p. 7). UMM Press.
- 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>
- Kurniawan, M. R. (2018). Permainan tradisional Yogyakarta sebagai sumber belajar alternatif berbasis kearifan lokal bagi pembelajaran di sekolah dasar. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 8(2), 98. <https://doi.org/10.25273/pe.v8i2.2697>
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani & olahraga*. YUDHISTIRA.
- Munawaroh, S., Hamoko, A. D., Susilantini, E., Triwahyono, T., & Sujarno. (2011). Jurnal Sejarah dan BudayaNo. *Jantra*, VI. No. 12. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Ngabidin, M. (2021). *Mekar Berseri Di Masa Pandemi*. CV. Budi Utama.
- Permana, R. (2020). *Teori & Praktik Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi* (p. 8). Edu Publisher.
- Prasetyo, A. M. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Durasi Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Sport Science and Health*, 1(3), 516–521. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11362>
- Putra, E. P., Syafril, & Sofino. (2018). *Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Power Otot Tungkai Siswi di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018*.
- Rauner, A., & Mess, F. (2013). *Hubungan antara aktivitas fisik, kebugaran fisik dan kelebihan berat badan pada remaja : tinjauan sistematis studi yang diterbitkan pada atau setelah tahun 2000*. 1–9.
- Salam, A. F. B., Yunus, M., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional (Egrang Bambu) terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Anak Kelas 5 SD. *Sport Science and Health*, 1(3), 243–250. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11362>
- Sepriani, R., Rosmaneli, & Asnaldi, A. (2016). *Efektivitas Minum Energi Terhadap Daya Tahan Aerobik*. 175–188.
- Sulistiono, A. A. (2014). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(3), 380. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i3.152>
- Swartz, M. K. (2011). *The PRISMA Statement: A Guideline for Systematic Reviews and Meta-Analyses*. 4239(1), 148–175.
- Undang-Undang, N. 20 T. 2003. (2003). *2003, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun*. 4, 147–173.
- Usli, L., Rusmana, R., Komarudin, D., & Gunawan, G. (2019). Peran Permainan Tradisional Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Segar*, 11–14.
- Yudiwinata, H. P., & Handoyo, P. (2014). Permainan Tradisional dalam Budaya dan Perkembangan Anak. *Paradigma*, 02, 1–5.