

Kebugaran Jasmani: Permainan Tradisional Sebagai Warisan Budaya

Andi Alif Tunru¹, Rachmat Hidayat², Ahmad Syarif Burhan³

¹ Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

^{2,3} Universitas Muhammadiyah Palopo

Andialif3333@gmail.com, rachmathidayat@umpalopo.ac.id, ahmadsyarifl@umpalopo.ac.id

Abstrak

Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan atau olahraga yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh permainan tradisional sebagai warisan budaya terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun di SDN 024 Samarinda Utara. Hasil penelitian berarti ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun di SDN 024 Samarinda Utara. Kesimpulan adalah permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik secara keseluruhan.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional, Sekolah Dasar

Abstract

Traditional games are forms of play or sports activities that possess unique regional characteristics and are adapted to local cultural traditions. The study aims to determine whether traditional games, as a cultural heritage, influence the improvement of physical fitness among students aged 10-12 years at SDN 024 Samarinda Utara. The research results indicate a significant influence of the traditional game gobak sodor on improving physical fitness among students aged 10-12 years at SDN 024 Samarinda Utara. The conclusion is that incorporating traditional games into the physical education curriculum can serve as an effective strategy for enhancing students' overall health and physical fitness.

Keywords: *Physical Fitness, Traditional Games, Elementary School*

Pendahuluan

Permainan tradisional ini pada dasarnya adalah hasil dari budaya bangsa yang diwariskan dari generasi ke generasi serta perlu dilestarikan keberadaannya, sehingga anak-anak yang kedepannya akan menjadi generasi penerus bangsa berkewajiban menjaga keberadannya. Permainan tradisional merupakan salah satu sarana bermain bagi anak yang dapat meningkatkan kebugaran dan tumbuh kembang anak. Nilai-nilai positif yang terkandung dalam permainan tradisional misalnya kejujuran, kerjasama, sportif, tolong menolong, tanggung jawab, disiplin dan dapat membangun karakter

anak dan dapat mengembangkan kemampuan dasar yang dimiliki anak.

Permainan tradisional merupakan olahraga asli Indonesia peninggalan nenek moyang yang mempunyai karakteristik budaya yang melekat. Permainan tradisional merupakan sebuah wadah untuk berkomunikasi, bersosialisasi, serta merefreshkan diri oleh orang pada zaman dahulu (Rahesti, Irawan, & Chuang, 2023). Permainan tradisional yang beraneka ragam bentuk dan variasinya, di dalam pelaksanaannya memberikan respon fisik berupa keterlibatan unsur kemampuan fisik dominan yang berbeda-beda (Apriani, Sari, & Alpen, 2021). Permainan tradisional pada

dasarnya dapat dimainkan oleh semua anak karena merupakan hak anak. Akan tetapi ada syarat yang harus dipenuhi yaitu aman bagi anak, mendorong anak untuk berinteraksi dengan teman-teman di sekitarnya, meningkatkan kecerdasan sosial anak, mendorong rasa ingin tahu, mendukung kecerdasan emosional serta berbagai hal positif bagi sosialisasi anak (Lindawati, 2019). Permainan tradisional merupakan salah satu sarana bermain bagi anak, terdapat juga nilai-nilai positif yang terkandung dalam permainan tradisional misalnya kejujuran, kerjasama, sportif, tolong-menolong, tanggungjawab, disiplin dan masih banyak lagi dimana hal-hal tersebut dapat membangun karakter anak (Anggita, Mukarromah, & Ali, 2019). Gobak sodor merupakan salah satu permainan tradisional. Permainan gobak sodor bersifat kelompok. Permainan gobak sodor ini sangat baik dimainkan oleh anak karena permainan ini sangat mengajarkan anak untuk hidup dengan rukun antar teman sebaya maupun dengan orang yang lebih tua, karena permainan ini di dalamnya anak diajarkan untuk jujur, tanggungjawab, disiplin, kerja keras, percaya diri, permainan gobak sodor ini mampu untuk meningkatkan kerjasama antar siswa (Tunru & Ilahi, 2022).

Kebugaran jasmani merupakan cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Kebugaran jasmani merupakan impian bagi setiap orang untuk menopang kehidupan dan pekerjaan sehari-hari. Apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi aktivitas akademika dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak (Wani & Wea, 2021). Kebugaran jasmani

bias menjadi sebuah kebutuhan pokok dalam melakukan aktifitas hidup sehari – hari agar tidak mudah mengalami kelelahan, dan akan membantu seseorang lebih bugar dan sehat sepanjang masa jika benar – benar kebugaran itu mampu dijaga dengan baik (Purnairawan, Atiq, & Haetami, 2023). Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan- keperluan mendadak (Yusuf & Darmawan, 2015).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah (Sinuraya & Basgimata Barus, 2020). Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Abduh, Humaedi, & Agusman, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan (Purnomo & Supriyadi, 2020). Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya terhadap aktivitas fisik sehari-hari. Masing-masing orang mempunyai kegiatan fisik yang berbeda, sehingga kebugaran jasmaninya pun berbeda. Semakin banyak melakukan aktifitas fisik maka tingkat kebugaran jasmani pasti tambah meningkat. Faktor yang mempengaruhi antara lain adalah sumber makanan, istirahat, aktivitas fisik

dan latihan, lingkungan, perekonomian dan sebagainya (I, Ahmad, & Aliah, 2023).

Kebugaran jasmani menjadi faktor penting yang perlu dimiliki oleh seseorang untuk menunjang berbagai aktivitas. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan, dan tetap merasa bugar pada keesokan harinya untuk melakukan tugas fisik berikutnya (Nurchahyo & Listiandi, 2022). Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh adalah dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari (Nosa & Faruk, 2021). Berdasarkan pernyataan tersebut maka, kebugaran jasmani perlu dibina dan ditingkatkan sehingga tubuh berada pada kondisi sehat dan bugar.

Fungsi kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan (Hakim & Hidayat, 2020) yaitu: 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, yaitu : a) Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, b) Kebugaran jasmani bagi karyawan atau pekerja untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, c) Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan belajar, 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu: a) Kebugaran jasmani untuk anak – anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik, b) Kebugaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit.

Kebugaran jasmani disusun berbagai komponen yang digunakan indikator ketercapaian kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Tes kebugaran jasmani sangat banyak variasinya, namun tes yang dipilih haruslah yang dapat diukur dan mudah dilaksanakan,

serta yang dapat dilakukan oleh semua orang tanpa membutuhkan keterampilan khusus (Januario & Warthadi, Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo, 2023). Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk dapat melaksanakan atau melakukan kegiatan atau kinerja yang memerlukan kekuatan, koordinasi, keterampilan, dan daya tahan dengan efisien yang tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti atau berlebihan (Kusyandi, Murniviyanti, & Rizhardi, 2021).

Faktor yang menentukan kebugaran jasmani (Prastyawan & Pulungan, 2022) adalah sebagai berikut:

1. Mengatur makan
Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan porsi karbohidrat 60% , lemak 25%, dan protein 15%.
2. Istirahat secara teratur
Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan recovery, sehingga dapat melakukan kerja sehari – hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga, tubuh bias segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak – anak dalam masa pertumbuhan bias sampai 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik lelah.
3. Berolahraga secara rutin
Olahraga merupakan salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stress, dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bias menjalin komunikasi dengan orang lain, bias bekerjasama dengan orang lain, bias menghargai diri sendiri dan orang lain.
4. Usia
Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani.

Seorang dokter menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah mencapai usia 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh.

5. Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa putri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra lebih banyak bila dibandingkan dengan siswa putri. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani laki – laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki – laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

6. Genetic

Genetic berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot.

Profil SDN 024 Samarinda Utara

SD 024 Samarinda Utara adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD di Jalan Bengkuring Raya Blok C, Kelurahan Sempaja Timur, Kecamatan Samarinda Utara, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Dalam menjalankan kegiatannya,

SD 024 Samarinda Utara berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SD 024 Samarinda Utara menyediakan listrik untuk membantu kegiatan belajar mengajar. Sumber listrik yang digunakan oleh SD 024 Samarinda Utara berasal dari PLN.

SD 024 Samarinda Utara merupakan salah satu sekolah di Kota Samarinda yang didukung oleh guru yang berkompeten sesuai dengan bidangnya agar dapat memberikan pelayanan yang baik kepada peserta didik. Jumlah guru yang terdaftar di SD 024 Samarinda Utara sebanyak 34 guru, 7 Tendik, 820 peserta didik yang terdiri dari 390 laki-laki dan 430 perempuan. Adapun kegiatan Ekstrakurikuler di SDN 024 Samarinda Utara antara lain Drum Band dan Pramuka.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru penjasorkes mengatakan bahwa tingkat kebugaran

jasmani peserta didik di sekolah SDN 024 Samarinda Utara itu berbeda-beda, hal itu dipengaruhi beberapa faktor antara lain aktifitas sehari-hari di sekolah, faktor gizi yang membuat mereka malas makan yang teratur dan faktor teknologi yang semakin maju membuat mereka bermalas-malasan untuk gerak karena dengan adanya internet, dan alat- alat elektronik yang canggih seperti handphone yang sekarang ini menjadi kebutuhan pokok membuat pekerjaan mereka lebih praktis tanpa melakukan banyak gerak.

Solusi yang ditawarkan yaitu perlu diterapkan permainan tradisional sehingga dapat membuat peserta didik semangat, aktif dan senang dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran penjasorkes. Permainan tradisional diterapkan agar menambah variasi dalam pembelajaran agar peserta didik tidak merasa bosan, sehingga peserta didik tetap merasa senang dalam melaksanakan pembelajaran dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat semakin meningkat.

Metode

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan *Pretest-Posttest Design* yaitu memberikan *pretest* sebelum perlakuan, dan *posttest* sesudahnya pada kelompok eksperimen (Sugiyono, 2014). Tujuannya untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional sebagai warisan budaya terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun di SDN 024 Samarinda Utara.

Lokasi penelitian yang dilaksanakan di SD 024 Samarinda Utara di Jalan Bengkuring Raya Blok C, Kelurahan Sempaja Timur, Kecamatan Samarinda Utara, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Waktu penelitian berlangsung pada bulan Januari-Juni 2024. Penelitian tersebut berlangsung selama satu bulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V usia 10-12 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik yang berjumlah 20 orang yang terdiri dari 10 laki-laki dan 10 perempuan. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yaitu pertimbangan tertentu oleh peneliti, sesuai dengan jumlah populasi yang dijangkau

dengan menargetkan 20 orang kemudian dijadikan sampel pada penelitian ini.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui data kebugaran jasmani siswa ialah menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun dengan nilai reliabilitas untuk putra 0,809 dan putri 0,923. Tes TKJI terdiri dari lari 40 meter, gantung tekuk siku 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak 30 detik dan lari 600 meter (Prastyawan & Pulungan, 2022). Treatment yang digunakan yaitu dengan menerapkan permainan gobak sodor (Tunru & Ilahi, 2022).

Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi nilai rata-rata, simpangan baku, nilai minimum, maksimum dan nilai total. Data penelitian dianalisis secara deskriptif, uji persyaratan yakni uji normalitas data dan homogenitas, uji t-test berpasangan (*paired sample t-test*). sesuai taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 22.00.

Hasil dan Pembahasan Hasil Penelitian

Analisis deskriptif data sesuai dengan gambaran umum data penelitian pretest dan posttest kebugaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun di SDN 024 Samarinda Utara dengan pemberian treatment permainan tradisional gobak sodor. Analisis deskriptif meliputi mean, range, minimum dan maksimum.

Hasil analisis deskriptif diketahui nilai pretest kebugaran jasmani dengan pemberian treatment permainan tradisional gobak sodor dengan sampel (N) 20 diketahui nilai rata-rata sebesar 11.20, rentang sebesar 9, nilai minimum sebesar 6 dan nilai maksimum sebesar 15. Nilai posttest kebugaran jasmani dengan pemberian treatment permainan tradisional gobak sodor dengan sampel (N) 20 diketahui nilai rata-rata sebesar 14.45, rentang sebesar 13, nilai minimum sebesar 9 dan nilai maksimum sebesar 22.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan *pretest* kebugaran jasmani sebesar $0.636 > 0,05$ dan *posttest* kebugaran jasmani $0.431 > 0,05$. Hasil

kesimpulan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji homogenitas data kebugaran jasmani nilai levane test sebesar 0.096 dengan nilai signifikan sebesar 0.760. Hasil kesimpulan bahwa data tersebut homogen.

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan *pretest-posttest* kebugaran jasmani nilai $t = \text{hitung}$ sebesar $9.168 > t = \text{tabel}$ 1.725 dan sig. (*2-tailed*) yaitu $0,000 < 0,05$. Berarti ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun di SDN 024 Samarinda Utara. Berdasarkan penelitian di lapangan menunjukkan bahwa integrasi permainan tradisional seperti gobak sodor dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Permainan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga menyediakan berbagai manfaat fisik dan psikologis yang penting untuk perkembangan anak-anak.

Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efisien. Pembelajaran melalui permainan tradisional, dipilih peneliti sebagai meningkatkan kebugaran jasmani karena disesuaikan dengan karakteristik peserta didik yang masih gemar bermain. Dengan pembelajaran model bermain atau permainan tradisional dapat merangsang siswa untuk bergerak aktif tanpa menyadari bahwa dirinya telah melakukan aktivitas jasmani. Gobak sodor adalah permainan tradisional yang melibatkan dua kelompok pemain yang harus menghalangi lawan agar tidak melewati garis yang dijaga. Permainan ini membutuhkan kecepatan, kelincahan, strategi, dan kerjasama tim. Mengingat sifat permainannya yang aktif dan dinamis, gobak sodor memiliki potensi besar untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan permainan tradisional dapat meningkatkan berbagai aspek kebugaran jasmani. Studi ini menunjukkan peningkatan dalam kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan kelincahan pada peserta yang terlibat secara

rutin dalam permainan fisik aktif seperti gobak sodor. Misalnya, penelitian di beberapa sekolah dasar menunjukkan bahwa siswa yang bermain gobak sodor secara teratur menunjukkan peningkatan signifikan dalam tes kebugaran fisik dibandingkan dengan siswa yang tidak berpartisipasi dalam permainan tersebut.

Permainan tradisional memiliki peranan yang sangat penting karena dari permainan tradisional yang dilakukan dalam penelitian ini dilihat sangatlah efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Permainan tradisional ini bahwa berkaitan dengan meningkatkan kebugaran jasmani karena permainan tradisional kaya dengan manfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani sama seperti menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak (Fauzi et al., 2020).

Penelitian ini memberikan gambaran bagaimana pelaksanaan pembelajaran olahraga dengan menggunakan permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Diharapkan setelah penggunaan permainan tradisional dapat berpengaruh terhadap kesehatan siswa (Amira et al., 2023). Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan pendidikan jasmani, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada pembelajaran di kelas, yaitu dengan memberikan pembelajaran melalui permainan tradisional dapat efektif meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan semakin meningkatnya kebugaran jasmani siswa maka siswa juga tidak akan mudah merasa lelah yang berlebih ketika beraktivitas (Aldiansyah & Asriansyah, 2020). Penelitian serupa dengan memberikan permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran siswa, dalam penelitiannya permainan tradisional meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Yulianto & Muhyi, 2023).

Secara keseluruhan, penelitian ini menawarkan pendekatan yang komprehensif dan multifaset dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, sekaligus mempromosikan nilai-nilai budaya dan sosial.

Keunggulan-keunggulan ini menjadikan penelitian tersebut sebagai kontribusi penting dalam bidang pendidikan dan kesehatan anak. Rekomendasi untuk penerapan lebih lanjut mencakup pelatihan bagi guru, penyesuaian frekuensi dan durasi permainan, serta evaluasi berkelanjutan untuk memastikan manfaat optimal bagi peserta didik. Permainan gobak sodor dilakukan secara menyeluruh dan memberikan bukti kuat tentang manfaatnya terhadap kebugaran jasmani peserta didik yakni dapat mengimplementasikan temuan untuk meningkatkan program pendidikan jasmani di sekolah. Dengan demikian, permainan gobak sodor dapat menjadi alat yang berharga dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesejahteraan anak-anak di sekolah.

Kesimpulan

Temuan penelitian dapat disimpulkan *pretest-posttest* kebugaran jasmani nilai $t = \text{hitung sebesar } 9.168 > t = \text{tabel } 1.725$ dan sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$. Berarti ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun di SDN 024 Samarinda Utara. Melalui aktivitas fisik yang intens dan menyenangkan, permainan ini tidak hanya meningkatkan komponen kebugaran fisik seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, dan fleksibilitas, tetapi juga memberikan manfaat psikologis dan sosial yang penting. Integrasi permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang

- dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 50-55.
- Abduh, I., Humaedi, & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 75-82.
- Adhariah, I. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Ibtida'i*, 274-288.
- Anggita, G. M., Mukarromah, S. B., & Ali, M. A. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya Bangsa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 56-59.
- Aldiansyah, R., & Asriansyah. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii Smp Negeri 51 Palembang. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 3(1), 9–20.
- Amira, F., Zain, M. I., & Angga, P. D. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 7(2), 137–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jcar.v5i1SpecialIssue.3896> Received:
- Fauzi, R. A., Mulyanto, R., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri Budiharja. *Journal of S.P.O.R.T*, 7(2), 301–312.
- Yulianto, D. B., & Muhyi, M. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPN 3 Bondowso. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 61–67.
- Fathul, A., Moh, I. Z., & Prayogi, D. A. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri Budiharja. *Journal of Classroom Action Research*, 301-312.
- Hakim, N., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sdn 65 Pajalesang Palopo. *Journal of Sport and Physical Education*, 59-66.
- I, S., Ahmad, & Aliah, H. (2023). Manfaat Air Kelapa Muda Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Dewasa Awal. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 409-423.
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jolma*, 1-16.
- Lindawati, Y. I. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Eksistensi Permainan Tradisional di Desa Nyangkring. *Hermeneutika : Jurnal Hermeneutika*, 13-24.
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Angewandte Chemie International Edition*, 1-8.
- Nurchahyo, P. J., & Listiandi, A. D. (2022). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Ukm Sepakbola Unsoed. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers*, 502-509.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 185-193.
- Purnairawan, B. A., Atiq, A., & Haetami, M. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Teknik Dasar Sepakbola Di Smp 2 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 902-908.
- Purnomo, B., & Supriyadi. (2020). Studi Tentang Kebugaran Jasmani Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Usia 10-12 Tahun di SSB Putra Arema dan Barisan Cahaya Malang. *Indonesian*

- Journal of Sport and Physical Education*, 106-112.
- Rahesti , N., Irawan , F. A., & Chuang, L. R. (2023). Analisis permainan tradisional dalam pelestarian budaya: Systematic literatur review. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 22-29.
- Sinuraya, J. F., & Basgimata Barus, J. N. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 23-32.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods). Bandung : Alfabeta., 1-350.
- Tunru, A. A., & Ilahi, R. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri Budiharja. *JKPM*, 301-312.
- Yusuf, S., & Darmawan, G. (2015). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Melalui Permainan Bola Voli Di Sd Negeri Mojo Vi 225 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 450-453.