



**PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI
DALAM MELAKUKAN PERMAINAN KECIL PADA SD NEGERI 47
KOTA JAMBI**

David Iqroni, Muhammad Ali

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jambi

Email: davidiqroni21@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan permainan lari antar base, dan naik kuda dengan gajah ngamuk dan benteng. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian eksperimen. Penelitian dilakukan di SD Negeri 47 Kota Jambi dengan jumlah sampel 32 orang dengan perincian 16 orang melakukan permainan lari antar base, naik kuda dan 16 orang melakukan permainan gajah ngamuk dan benteng. Berdasarkan data dari penelitian telah dibuktikan dengan hasil uji normalitas dengan hasil normal dan hasil uji homogenitas dengan data yang homogen dan uji T permainan lari antar base, naik kuda dengan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan ($n - 1$) adalah 15 diperoleh $t_{hitung} 1,74 > 1,753$. Permainan gajah ngamuk dan benteng dengan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan ($n - 1$) adalah 15 diperoleh $t_{hitung} 1,893 > 1,753$. Maka dapat disimpulkan bahwa permainan gajah ngamuk dan benteng lebih baik dari pada permainan lari antar base dan naik kuda dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Kata kunci: Permainan Kecil, Kebugaran Jasmani.

***DIFFERENCES IN JASMANI FITNESS IN DOING SMALL GAMES
ON STATE SD 47 JAMBI CITY***

Abstract

The purpose of this study was to determine the differences between the game running between base, and riding a horse with a raging elephant and the castle. This research was included in experimental research. The study was conducted at 47 Public Elementary Schools in Jambi City with sample 32 students divided by 16 students running inter-base running, horse riding and 16 students playing elephant raging and fortification games. Based on the data from the research it has been proven that the results of normality tests with normal results and homogeneity test results with homogeneous data and T test run games between bases, riding horses with $\alpha = 0.05$ and degrees of freedom ($n - 1$) are 15 obtained t count 1,74 > 1,753. The game of rampaging elephants and fortress with $\alpha = 0.05$ and degrees of freedom ($n - 1$) is 15, obtained tcount 1.893 > 1.753. Then it can be concluded that the game of rampaging elephants and fortifications is better than running games between bases and riding horses in improving fitness.

Key words: tradisional game, fitness.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan atau usaha untuk menggerakkan seluruh anggota tubuh, mulai dari kepala hingga kaki. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia, untuk itulah olahraga sangat dibutuhkan terutama untuk kesehatan jasmani maupun rohani.

Pendidikan jasmani adalah “suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan efektif setiap siswa (Samsudin, 2008:21).

Tujuan Pendidikan Jasmani diantaranya meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*), mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan untuk

menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, serta mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar seseorang untuk melakukan aktivitas dalam menyelesaikan tugas yang optimal. Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap beban fisik yang layak. Selain itu kebugaran jasmani merupakan olahraga alami yang paling bagus, meliputi latihan fisik paling lengkap. Banyak sekali faktor yang harus dilakukan dan dikuasai seorang untuk mencapai prestasi yang maksimal, seperti teknik yang matang, mental, taktik dan juga tidak kalah pentingnya adalah kebugaran jasmani seorang, baik itu dari yang anak berusia dini sampai dewasa.

Permainan kecil adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak Indonesia dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, bahkan ada yang hanya bermodal badan sehat. Maksudnya, asalkan anak tersebut sehat maka ia bisa ikut bermain. Tujuan dari permainan kecil ini adalah agar anak-anak termotivasi dan semangat dalam mengikuti permainan yang secara tidak langsung mengajak anak-anak berolahraga fisik, sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan penelitian tentang anak, gerak dan obesitas terdapat fakta bahwa anak sekolah cenderung kurang aktivitas, sehingga mengakibatkan obesitas. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh McCoy, S.M. et. al (2016), terjadi peningkatan jumlah penyandang obesitas pada anak autis dan diperlukan program untuk meningkatkan aktivitas jasmani.



Hal yang sama juga terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh YujunCaia (2017) meneliti kemungkinan terjadinya obes pada siswa sekolah di Cina umur 9-16 dengan 116615 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa 12% siswa di Cina rentan terhadap obesitas, dan obes ini akan cenderung menetap pada siswa laki laki, hal kedua yang menjadi catatan adalah siswa yang tinggal di perkotaan lebih berpeluang untuk menjadi obes. Fakta menurut Heal, S, (2017), berdasarkan survey diketahui bahwa anak anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di depan TV. Penelitian ini dilakukan terhadap anak penyandang autisme dan normal ternyata peluang untuk kecenderungan obes dengan perbandingan (34.4 vs. 24.7 %). Hal ini juga terjadi pada masyarakat Indonesia terutama anak yang menghabiskan waktunya di depan TV.

Kaitan dengan hal ini, maka beberapa peneliti berusaha untuk mengatasi hal tersebut, menurut PetriWiklund (2016) hasil penelitiannya menyarankan untuk mengatasi masalah obesitas dengan menjaga energi keluar dan masuk agar seimbang. Saran yang harus dilakukan adalah penambahan aktivitas jasmani untuk mengatasi pandemi obesitas. N. Cvetković (2018) anak yang menderita obes umur 11-13 tahun dengan sepakbola dan interval intensitas tinggi, dengan 12 minggu treatment. Disimpulkan bahwa terjadi peningkatan dari hasil pengukuran terhadap kualitas otot dan kardiorespirasi pada kedua kelompok, serta terdapat dampak yang positif terhadap berat badan, BMI dan lemak.

Kaitan dengan kondisi tersebut, dapat dipahami bahwa anak yang obes disebabkan karena kurang bergerak, kelebihan kalori masuk, kurang kesempatan untuk bergerak. Maka sekolah memberikan peluang untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini. Agar siswa mau bergerak dan aktif maka perlu diberikan permainan yang guna mengajak siswi bergerak aktif. Adapun bentuk-

bentuk permainan kecil yang dapat diterapkan untuk siswa Sekolah Dasar adalah sebagai berikut: Perlombaan Naik Kuda, Lari antar base, Gajah Ngamuk, Permainan benteng.

Melihat dari beberapa penjelasan di atas, maka penulis sangat tertarik untuk mengangkat permasalahan di atas ke dalam sebuah penelitian dengan judul "Perbedaan kebugaran jasmani dalam melakukan permainan kecil pada siswi SD Negeri 47 Kota Jambi".

Menurut W.R. Smith dalam Abidin, (2003) mengatakan bahwa permainan adalah dorongan langsung dari dalam diri setiap individu yang baik bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedangkan bagi orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran. Sedangkan menurut diana (2010:34) permainan adalah kegiatan yang sangat penting bagi perkembangan dan pertumbuhan anak. Bermain harus dilakukan atas inisiatif anak dan atas keputusan anak itu sendiri. Bermain harus dilakukan dengan rasa senang, sehingga semua kegiatan bermain yang menyenangkan akan menghasilkan proses belajar pada anak.

Permainan kecil adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak Indonesia dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, bahkan ada yang hanya bermodal badan sehat. Maksudnya, asalkan anak tersebut sehat maka ia bisa ikut bermain. Jenis permainan ini juga sering disebut dolanan.

Melalui permainan kecil dapat meningkatkan perkembangan kognitif anak. Bila anak mendapat kesempatan melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, akan membuat tubuh anak menjadi sehat. Otot-otot tubuh akan tumbuh dan menjadi kuat. Selain itu anggota tubuh mendapat kesempatan untuk dipergeserkan. Bila seorang anak tubuhnya sehat, kuat, lincah melakukan gerakan-gerakan baik berlari, meniti, bergelantungan, melompat, menendang, melempar serta menangkap



bola maka ia lebih siap menekuni bidang olahraga tertentu pada usia yang lebih besar.

Muhajir, (2004:96) menjelaskan bahwa, “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembatasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti”. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa: *agilitas*, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, dan waktu reaksi). Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan *aerobic*, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. (Lutan, dkk, 2001:8).

Masyarakat yang sehat, memiliki warga yang berperilaku sehat pula. Sehubungan dengan keadaan tersebut, pembinaan kebugaran dan kesehatan di SD sangat penting artinya, dengan beberapa manfaat yaitu: Meningkatkan kapasitas belajar siswa. Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit. Menurunkan angka tidak masuk sekolah. (Lutan Rusli dkk (2001:9). Berkaitan dengan manfaat yang diperoleh dari aktivitas kebugaran jasmani, maka program kebugaran jasmani perlu dilaksanakan sebaik-baiknya di sekolah.

Sekolah perlu memberikan kesempatan bagi setiap anak untuk memperoleh manfaat dari aktifitas jasmani untuk kesehatan, kebugaran jasmani. (Lutan Rusli dkk (2001:9).

Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan, yaitu pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial, dan pembentukan badan (Widiastuti, 2011)

Mengingat sangat kompleks perkembangan fisik/badan para siswa-siswi dan terdapatnya perbedaan antara anak perempuan dan laki-laki, diharapkan Guru Penjas dapat memberikan bimbingan tentang berbagai bentuk atau jenis olahraga yang cocok untuk dilakukan serta pola konsumsi makanan sehat dalam kesehariannya.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena dimaksudkan untuk melihat akibat suatu perlakuan. Seperti yang dikemukakan Arikunto, (2010:3) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *two Group Pretest-Posttest Design* yaitu dua kelompok yang diberikan perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), kemudian diakhir perlakuan dilakukan tes akhir (*posttest*).

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yang digunakan untuk melakukan tes dalam penelitian ini adalah Lapangan sekolah SD Negeri 47



Kota Jambi. Pelaksanaan penelitian ini di mulai dari Bulan April s/d Agustus 2019.

Instrumen Penelitian

Instrumen artinya sarana penelitian berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa SD dan sederajat. Adapun alat yang diperlukan dalam penelitian, yaitu: lintasan lari, lapangan yang datar dan tidak licin, *stopwatch*, bendera start, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal untuk gantung siku, papan berskala untuk papan loncat, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit, alat tulis dll.

Populasi dan Sampel

Sampel dalam penelitian ini seluruh siswa putri SD Negeri 47 Kota Jambi Kelas V yang berjumlah 32 orang. Dimana sampel dari 32 orang dikelompokkan menjadi 2 kelompok dengan Kelas A V SD melakukan permainan kecil: perlombaan naik kuda dan lari antar base, dan kelas B V SD melakukan permainan kecil: Permainan benteng dan gajah ngamuk.

Teknik Pengumpulan Data

Adapun rangkaian tes ini adalah tes kebugaran jasmani dengan tes TKJI untuk SD Usia 10-12 tahun. Tes Kebugaran

Jasmani Indonesia (TKJI) adalah alat ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut.

Teknik Analisis Data

Adapun uji Hipotesis yang dipergunakan adalah uji-t. Untuk menggunakan uji-t, terlebih dahulu populasi harus berdistribusi normal dan bervariasi homogen.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data penelitian

Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan, maka di dalam bab ini akan dilakukan analisis data yang diperoleh dari penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Tes awal kebugaran jasmani permainan antar base & naik kuda (Kelas VA)

Tes awal penelitian ini tidak melakukan permainan kecil sehingga dalam tes awal ini murni tidak ada perlakuan yang diberikan. Pada tes awal ini didapatkan jumlah kebugaran jasmani pada siswi SD Negeri 47 Kota Jambi dengan jumlah keseluruhan 243 poin, dengan hasil rata-rata kebugaran jasmani pada siswi adalah sebesar 15,18 poin, dan tergolong ke dalam kategori sedang.

Tabel 1 Hasil Perhitungan Data Tes Awal Kebugaran Jasmani

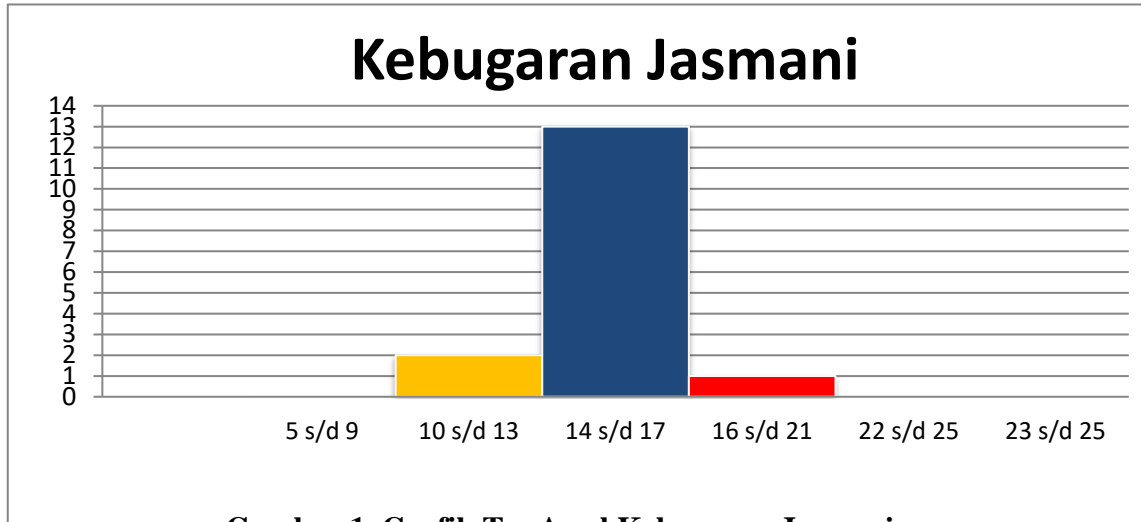
No	Kelas Interval			Frekuensi		Klasifikasi
	Kebugaran Jasmani			Fa	Fr	
1	21,5	-	25	0	0,00	Baik Sekali
2	17,	-	21	1	6,25	Baik
3	13,5	-	17	13	81,25	Sedang
4	9,5	-	13	2	12,50	Kurang
5	4,5	-	9	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah				16	100,00	

Hasil perhitungan pada tabel di atas dari 16 orang, terdapat 2 orang dalam kategori kurang, 13 orang termasuk dalam

kategori sedang, dan 1 orang termasuk dalam kategori baik. Dari 16 orang siswi belum mampu mencapai dalam kategori



baik atau baik sekali. Hasil data tersebut merupakan perhitungan data dimana siswa belum sama sekali diberikan perlakuan.



Gambar 1. Grafik Tes Awal Kebugaran Jasmani

Tes akhir kebugaran jasmani permainan antar base & naik kuda (Kelas VA). Tes akhir penelitian ini tes yang dilakukan setelah adanya perlakuan pada sampel yang diteliti, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan permainan target secara intensif selama 6 minggu. Pada tes akhir ini didapatkan jumlah kebugaran jasmani pada siswi SD

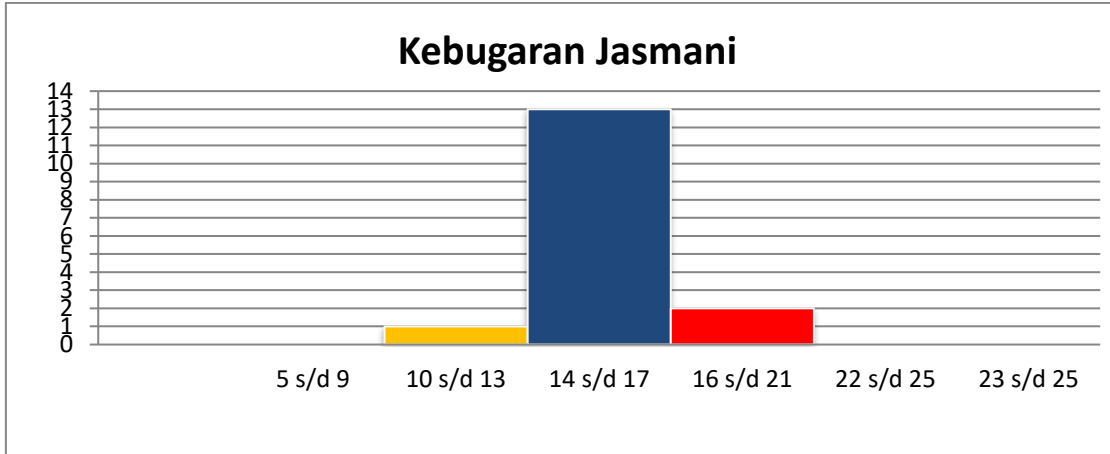
Negeri 47 Kota Jambi dengan jumlah keseluruhan 254 poin, dengan hasil rata-rata kebugaran jasmani sisi adalah sebesar 15,9 poin, dan tergolong ke dalam kategori Cukup. Yang dimana pada tes akhir terdapat peningkatan sebesar 0,72 poin, sehingga dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan setelah diberikan perlakuan permainan kecil.

Tabel 2 . Hasil Perhitungan Data Tes Akhir Kebugaran Jasmani

No	Kelas Interval		Frekuensi		Klasifikasi
	Kebugaran Jasmani		Fa	Fr	
1	21,5	- 25	0	0,00	Baik Sekali
2	17,	- 21	2	12,50	Baik
3	13,5	- 17	13	81,25	Sedang
4	9,5	- 13	1	6,25	Kurang
5	4,5	- 9	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah			16	100,00	

Hasil perhitungan pada tabel di atas dari 16 orang, terdapat 2 orang dalam kategori kurang, 13 orang termasuk dalam kategori cukup, dan 1 orang termasuk dalam kategori baik. Dari 16 orang siswi

bila dirata-ratakan belum mencapai dalam kategori baik atau baik sekali. Hasil data tersebut merupakan perhitungan data dimana siswi setelah diberikan perlakuan



Gambar 2. Grafik Tes Akhir Kebugaran Jasmani

Tes awal kebugaran jasmani permainan benteng & gajah ngamuk (Kelas V B)

Tes awal penelitian ini tidak melakukan permainan benteng dan gajah ngamuk sehingga dalam tes awal ini murni tidak ada perlakuan yang diberikan. Pada tes

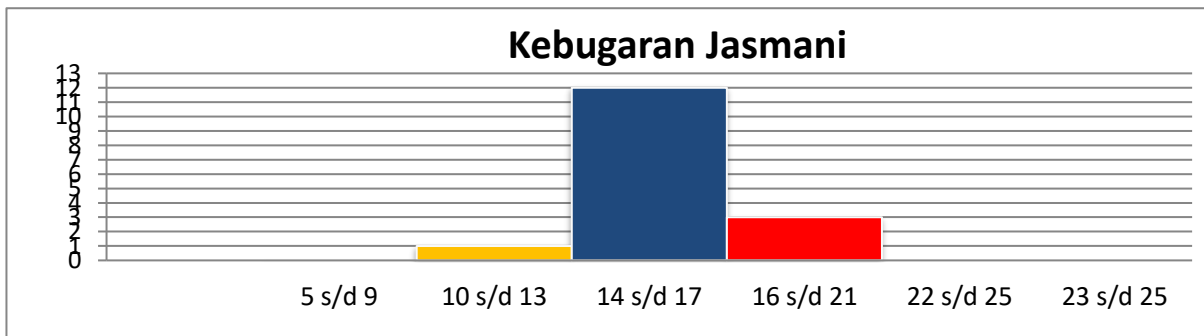
awal ini didapatkan jumlah kebugaran jasmani pada siswi SD Negeri 47 Kota Jambi dengan jumlah keseluruhan 262 poin, dengan hasil rata-rata kebugaran jasmani pada siswi adalah sebesar 16,4 poin, dan tergolong ke dalam kategori Cukup.

Tabel 3 Hasil Perhitungan Data Tes Awal Kebugaran Jasmani

No	Kelas Interval		Frekuensi		Klasifikasi
	Kebugaran	Jasmani	Fa	Fr	
1	21,5	- 25	0	0,00	Sangat baik
2	17,	- 21	3	18,75	Baik
3	13,5	- 17	12	75,00	Cukup
4	9,5	- 13	1	6,25	Kurang
5	4,5	- 9	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah			16	100	

Hasil perhitungan pada tabel di atas dari 16 orang, terdapat 1 orang dalam kategori kurang, 12 orang termasuk dalam kategori cukup, dan 3 orang termasuk

dalam kategori baik. Dari 16 orang siswi belum mampu mencapai dalam kategori baik atau baik sekali. Hasil data tersebut merupakan perhitungan data dimana siswi belum diberikan perlakuan.



Gambar 3. Grafik Tes Awal Kebugaran Jasmani



Tes akhir kebugaran jasmani permainan benteng & gajah ngamuk (Kelas V B)

Tes akhir penelitian dilakukan setelah adanya perlakuan pada sampel yang diteliti, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan permainan benteng dan gajah ngamuk secara intensif selama 6 minggu. Pada tes awal ini didapatkan jumlah kebugaran

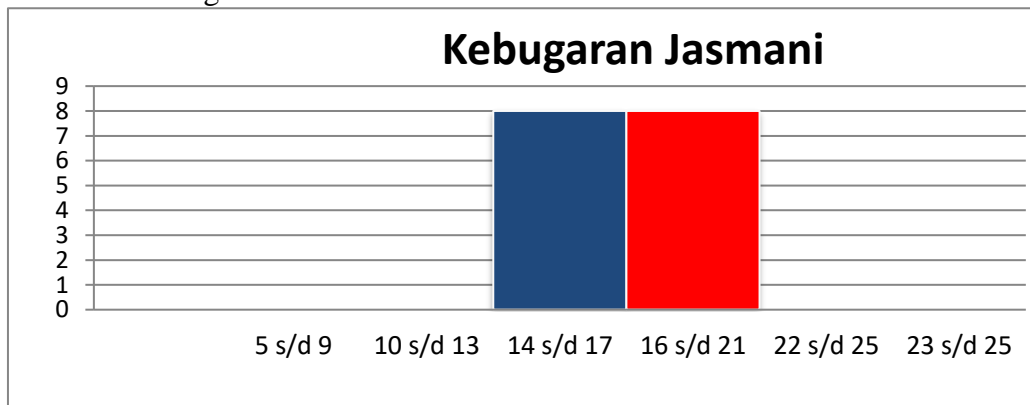
jasmani pada siswi SD Negeri 47 Kota Jambi dengan jumlah keseluruhan 282 poin, dengan hasil rata-rata kebugaran jasmani pada siswi SD Negeri 47 Kota Jambi adalah sebesar 18 poin, dan tergolong ke dalam kategori Baik. Tes akhir terdapat peningkatan sebesar 1,6 poin, sehingga dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan setelah diberikan perlakuan permainan antar base dan naik kuda.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Data Tes Akhir Kebugaran Jasmani

No	Kelas Interval			Frekuensi		Klasifikasi
	Kebugaran Jasmani			Fa	Fr	
1	21,5	-	25	0	0,00	Sangat baik
2	17,	-	21	8	50,00	Baik
3	13,5	-	17	8	50,00	Cukup
4	9,5	-	13	0	0,00	Kurang
5	4,5	-	9	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah				16	100	

Hasil perhitungan pada tabel di atas dari 16 orang, terdapat 8 orang termasuk dalam kategori cukup, dan 8 orang termasuk dalam kategori baik. Dari 16

orang siswi mampu mencapai kategori baik. Hasil data tersebut merupakan perhitungan data dimana siswi setelah diberikan perlakuan.



Gambar 4. Hasil Tes Kebugaran

Berdasarkan analisis uji normalitas dan homogenitas data dinyatakan normal dan homogen, selanjutnya dilakukan uji beda dengan uji t. hasil uji statistik menunjukkan bahwa dengan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan ($n - 1$) adalah 15 diperoleh t_{hitung} (1,74) dan t_{tabel} (1,753), sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ adalah $1,74 > 1,753$. Hal ini berarti hipotesis H_0 diterima dan

H_1 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa permainan lari antar base dan naik kuda dalam penelitian ini tidak terdapat peningkatan kebugaran, meskipun secara perbedaan data terdapat peningkatan, peningkatan ini setelah diuji ternyata tidak signifikan.

Permainan benteng dan gajah ngamuk, dengan $\alpha = 0,05$ dan derajat



kebebasan ($n - 1$) adalah 13 diperoleh t_{hitung} (1,893) dan t_{tabel} (1,753), sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ adalah $1,893 > 1,753$. Maka dapat disimpulkan bahwa permainan ini berpengaruh terhadap kebugaran, lebih lanjut ditunjukkan dengan peningkatan sebesar 1,4 %.

Pembahasan

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diselidiki (Arikunto, 2006). Akibat yang ada dalam penelitian ini dapat terlihat adanya perbedaan kebugaran jasmani dalam melakukan permainan kecil pada siswi SD Negeri 47 Kota Jambi.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t. Berdasarkan data dari siswa yang diberikan Permainan antar base dan naik kuda hasil analisis pada tes awal dan tes akhir menunjukkan terdapat peningkatan sebesar 0,72 poin. Peningkatan ini kemudian diuji dengan uji t dan hasil akhirnya ternyata dinyatakan tidak terdapat peningkatan.

Berdasarkan data dari siswa yang diberikan Permainan benteng dan gajah ngamuk analisis pada tes awal dan tes akhir menunjukkan terdapat peningkatan sebesar 1,6 poin. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal, berdasarkan uji t juga memberikan kesimpulan yang sama, menyatakan bahwa permainan ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran.

Dari kedua hasil di atas maka dapat dipahami bahwa Permainan benteng dan gajah ngamuk lebih baik dari pada Permainan antar base dan naik kuda dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Hal tersebut karena dalam permainan benteng dan gajah ngamuk siswa lebih aktif dalam melakukan pergerakan berlari dan waktu yang diberikan pada waktu permainan berlangsung relatif lebih lama, karena secara tidak langsung siswa dapat serentak

bermain bersama-sama, sedangkan pada perlombaan lari antar base dan naik kuda waktu siswi dalam melakukan perlombaan lebih sedikit dan siswi dalam melakukannya tidak dapat serentak bersama-sama, karena apabila melakukan lari antar base dan naik kuda di bagi kelompok-kelompok, seperti apabila beberapa siswi melakukan lari antar base maka ada siswi yang tidak melakukannya, dan naik kuda apabila ada yang mengendong dan yang digendong otomatis tidak melakukannya.

Dari kesimpulan di atas apabila dilihat menurut beberapa para ahli sesuai dengan apa yang dikatakan menurut Lutan, (2003:2) pada prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan, kalau beban latihan tidak perlu ditambah, maka berapa lama pun dan sering pun atlet berlatih, prestasi tak akan mungkin meningkat. Dan menurut Harsono (1988) apabila proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban, waktu atau pekerjaan maka akan memberikan peningkatan.

Berdasarkan penelitian yang relevan menyatakan bahwa aktivitas jasmani ataupun latihan yang memberi dampak yang baik adalah aktivitas jasmani dengan intensitas tinggi Villelabeitia Jaureguizar (2016) intensitas tinggi berpengaruh lebih baik terhadap ambang aerobic, ataupun terhadap tes jalan 6 menit KevinLiou et. all (2015) meningkatkan Vo_{2max} . Permainan kedua secara analisis intensitas ternyata memang lebih tinggi dibandingkan dengan permainan pertama.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil perhitungan data penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Bahwa perlombaan lari



antar base dan naik kuda tidak lebih baik dari permainan benteng dan gajah ngamuk dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Bahwa permainan benteng dan gajah ngamuk lebih baik dari perlombaan lari antar base dan naik kuda dalam meningkatkan kebugaran secara signifikan.

Maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini bahwa Permainan benteng dan gajah ngamuk lebih baik karena memberikan peningkatan yang berarti dibandingkan dengan Permainan antar base dan naik kuda.

SARAN

1. Diharapkan guru olahraga memberikan Permainan benteng dan gajah ngamuk untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Diharapkan menjadi bahan ajar yang berguna bagi sekolah-sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Untuk meneliti menggunakan alat yang lain untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Untuk meneliti menggunakan sampel yang lebih besar lagi dalam meneliti kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi, (2010) *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
Bafirman dan Apri. 2008. "Pembentukan Kondisi Fisik". Universitas Negeri Padang. Padang
Chandra Sodikin, (2007). *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Widya Utama, Jakarta.
Healy, S., Haegele, J.A., Grenier, M. *et al*. Physical Activity, Screen-Time Behavior, and Obesity Among 13-Year Olds in Ireland with and without Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* 47, 49–57 (2017).

<https://doi.org/10.1007/s10803-016-2920-4>

Hendro Maiko Candra, 2013. "Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMA Negeri 9 Kerinci". Skripsi.

Ismaryati, (2008) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbit Dan Percetakan UNS (UNS Pers), Surakarta.

KevinLiouMPH, FRACP^{ac}SuyenHoFANZCA^bJenniferFildesRN, CNC^dSze-YuanOoiMD, FRACP^{ac}(2015) High Intensity Interval versus Moderate Intensity Continuous Training in Patients with Coronary Artery Disease: A Meta-analysis of Physiological and Clinical Parameters. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S144395061501269X>. <https://doi.org/10.1016/j.hlc.2015.06.828>

Kusnandar, (2007) *Kebugaran Jasmani*. Pemenintah Daerah Provinsi DKI Jakarta, Jakarta Timur.

Kusyanto, (1996) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3*. Ganeca Exact. Bandung.

Lutan Rusli, (2001) *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Direktoratjendral Olahraga Depdiknas, Jakarta.

McCoy, S.M., Jakicic, J.M. & Gibbs, B.B. Comparison of Obesity, Physical Activity, and Sedentary Behaviors Between Adolescents With Autism Spectrum Disorders and Without. *J Autism Dev Disord* 46, 2317–2326 (2016).

<https://doi.org/10.1007/s10803-016-2762-0>

N. Cvetković, E. Stojanović, N. Stojiljković D. Nikolić, A. T. Scanlan, Z. Milanović. (2018). Exercise training in overweight and obese children: Recreational football and high-intensity interval training



- provide similar benefits to physical fitness.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/sms.13241>.
<https://doi.org/10.1111/sms.13241>
- PetriWiklund (2016). The role of physical activity and exercise in obesity and weight management: Time for critical appraisal.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254616300060>.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.04.001>Get rights and content
- Soemitro, (1992). *Permainan tradisional*, Jakarta : DEPDIKNAS
- Sukadiyanto dan Dangsina. 2011, "Melatih Fisik. Penerbit Lubuk Agung. Bandung.
- TKJI, (2010) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Usia 10-12 Tahun. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta
- Villelabeitia Jaureguizar, Koldobika; Vicente-Campos, Davinia; Ruiz Bautista, Lorena; Hernández de la Peña, Cesar; Arriaza Gómez, María José; Calero Rueda, María José; Fernández Mahillo, Ignacio. (2016). Effect of High-Intensity Interval Versus Continuous Exercise Training on Functional Capacity and Quality of Life in Patients With Coronary Artery Disease.
<https://www.ingentaconnect.com/content/wk/hcr/2016/00000036/00000002/art00003>.
<https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000156>
- YujunCaia, XiheZhu, XuepingWu. (2017).Overweight, obesity, and screen-time viewing among Chinese school-aged children: National prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254617301126>.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.002>