



Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa UPTD SD Negeri 51 Barru

Iyan^{1*}, Usman²

¹PGSD/FIP/Dosen/Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: iyan@unm.ac.id

²PGSD/FIP/Dosen/Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: usman@unm.ac.id

Abstract. *Physical fitness is the body's ability to carry out physical activities without experiencing excessive fatigue. This research aims to find out whether there is an influence of traditional sports games on improving students' physical fitness. This research uses a one-group pretest-posttest design. The research population consisted of all UPTD students at SD Negeri 51 Barru, totaling 72 students, with a sample taken of 20 class V students. The instrument used in data collection was a test for children. To test the hypothesis, tests, and data analysis were used using the t-test, normality test, and homogeneity test. Based on the t-test results, the calculated t-value was 3.533, greater than the t-table of 1.710 ($3.533 > 1.710$). This shows a significant difference between the data before and after treatment. The average pretest score was 11.20, while the average posttest was 13.95, which means there was an increase in physical fitness of 2.20 or 15.23%. In conclusion, there was a significant increase in physical fitness in class V UPTD students at SD Negeri 51 Barru after taking part in traditional sports lessons.*

Keywords: *Physical Fitness; Traditional Sports.*

Abstrak. *Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa UPTD SD Negeri 51 Barru sebanyak 72 siswa, dengan sampel yang diambil sebanyak 20 siswa kelas V. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tes untuk anak. Untuk menguji hipotesis, digunakan tes dan analisis data menggunakan uji-t, uji normalitas, serta uji homogenitas. Berdasarkan hasil uji-t, diperoleh nilai t-hitung sebesar 3,533, yang lebih besar dari t-tabel 1,710 ($3,533 > 1,710$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Rata-rata nilai pretest adalah 11,20, sedangkan rata-rata posttest adalah 13,95, yang berarti terjadi peningkatan kebugaran jasmani sebesar 2,20 atau 15,23%. Kesimpulannya, terdapat peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan pada siswa kelas V UPTD SD Negeri 51 Barru setelah mengikuti pembelajaran olahraga tradisional.*

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani; Olahraga Tradisional.*

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan nasional, menurut Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003, berfungsi untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dengan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat (Hermanto 2020). Tujuan dari sistem ini adalah agar siswa menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Darmadi 2023), berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, dan kreatif (Ummah 2019). Anak-anak adalah anugerah Allah SWT (Mardiah Astuti et al. 2023). Mereka memiliki banyak potensi yang dapat dikembangkan melalui Pendidikan (Amaliyah and Rahmat 2021). Pendidikan anak-anak adalah pendidikan yang ditujukan kepada anak-anak usia dini (Mardiah Astuti et al. 2023) dengan tujuan untuk mendorong setiap aspek pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga mereka siap untuk memasuki pendidikan lanjutan (Damayanti 2024). Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter, keterampilan, dan kesejahteraan anak. Salah satu pendekatan dalam pendidikan yang relevan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial siswa adalah melalui integrasi permainan tradisional. Permainan tradisional tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga sarana pembelajaran nilai-nilai budaya, kerja sama, dan kreativitas.

Permainan tradisional adalah permainan yang telah diwariskan dari nenek moyang kita dan harus dilestarikan agar tidak hilang (Mardiah Astuti et al. 2023). Mereka dibuat dari bahan sederhana yang dibentuk sedemikian rupa sehingga dapat dimainkan oleh individu atau kelompok tertentu (Ngurah Arya Yudaparmita, Surya Adnyana, and Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja 2021). Permainan tradisional adalah kegiatan fisik dan spiritual (Ummah 2019) yang dilakukan secara sukarela oleh anak-anak atau orang dewasa tanpa memandang latar belakang ekonomi, kasta, atau keturunan (Rezki, Anugrah, and Ikhsan 2024). Ini diwariskan secara turun-temurun di wilayah tertentu dan diwariskan oleh nenek moyangnya dengan menggunakan alat-alat lokal yang sesuai (Irawan 2020).

Permainan tradisional dianggap unik karena memiliki fitur yang membedakannya dari permainan video kontemporer yang banyak dibuat saat ini (Haryanti and Faruq 2021). Nilai-nilai permainan tidak hanya menarik (Kustina 2022), tetapi juga bermanfaat bagi perkembangan karakter anak-anak (Jurnal and Yulianti Syafrida Siregar FTIK IAIN Padangsidimpuan 2021) jika kita menyelidiki permainan tradisional. Permainan tradisional memiliki peraturan dan pendekatan permainan yang sangat berbeda (Lumbin et al. 2022). Permainan tradisional menyenangkan dan dapat digunakan untuk mengisi waktu luang (Khisbiyah et al. 2021). Menurut Permainan tradisional yang dimainkan anak-anak mudah dimainkan (Muhajirin and Andriana 2022). Permainan tradisional khusus untuk anak-anak disesuaikan dengan usia mereka (Aulia and Sudaryanti 2023).

Permainan tradisional, seperti yang diketahui, memiliki beberapa keuntungan dibandingkan permainan modern saat ini (Tjahjaningsih et al. 2022). Permainan tradisional memiliki kemampuan untuk memperkenalkan, melestarikan, dan meningkatkan kecintaan terhadap warisan budaya bangsa dan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya (Saputra 2024). Di Surakarta dan wilayah sekitarnya, ada banyak jenis permainan tradisional, seperti petak umpet, gobak sodor, bentengan, dakon, engklek, dan sebagainya (Rachman et al. 2023). Permainan tradisional sekarang sudah mulai dilupakan. Bahkan anak-anak dari kota-kota besar tidak mengenal jenis permainan yang sering dimainkan di pedesaan (Sholikin, Fajrie, and Ismaya 2022). Salah satu yang dapat mempengaruhi permainan tradisional adalah dengan kebugaran jasmani (Subekti, Juhrodin, and Mulyadi 2020).

Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Januario and Warthadi 2023). Kebugaran ini menjadi faktor penting bagi individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Bagi siswa sekolah dasar, kebugaran jasmani memiliki peran signifikan dalam mendukung proses tumbuh kembang serta meningkatkan motivasi belajar (Rahmawati et al. 2024). Namun, berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia, ditemukan bahwa hanya 1,08% masuk kategori sangat baik, 4,07% baik, 13,55% cukup, 43,90% kurang, dan 37,40% sangat kurang.

Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan aktivitas fisik (Rohmah and Muhammad 2021). Dalam aktivitas fisik anak-anak, penting untuk mengutamakan variasi dan kesenangan. Salah satu metode untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak adalah melalui permainan tradisional, yang dirancang sesuai dengan prinsip aktivitas fisik anak-anak. Permainan tradisional berasal dari dua konsep: permainan, yang bertujuan memberikan kesenangan atau kegembiraan, baik menggunakan alat maupun tidak, serta tradisional, yang merujuk pada kebiasaan atau tradisi turun-temurun yang dianggap sebagai cara terbaik oleh suatu masyarakat (Rusli et al. 2022).

Kebugaran jasmani sendiri adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Hal ini menjadi salah satu modal utama dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Bagi siswa sekolah dasar, kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung tumbuh kembang serta semangat belajar mereka (Harliawan and Rekreasi 2024). Namun, data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia masih rendah (Nasution and Tarigan 2022), dengan hanya 1,08% tergolong sangat baik, 4,07% baik, 13,55% sedang, 43,90% kurang, dan 37,40% sangat kurang. Aktivitas fisik merupakan faktor yang sangat berhubungan dengan kebugaran jasmani, dan prinsip dasar dalam aktivitas fisik anak-anak adalah variasi dan kesenangan. Seiring perkembangannya, permainan tradisional sering kali dikaitkan dengan ciri khas daerah tertentu yang disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. (Olahraga, Sma, and Baradatu 2021). Aktivitas ini biasanya dilakukan secara rutin atau sesekali untuk tujuan hiburan dan mengisi waktu luang, terutama setelah menyelesaikan aktivitas utama seperti bekerja, sekolah, atau kegiatan lainnya.

Berdasarkan hasil observasi awal di UPTD SD Negeri 51 Barru, diketahui bahwa siswa-siswi di sekolah tersebut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang cukup rendah dalam pembelajaran olahraga. Hal ini terlihat dari hasil pengamatan yang menunjukkan bahwa siswa kurang bersemangat dalam berolahraga dan tidak menunjukkan kelincahan yang optimal. Kondisi ini mengindikasikan perlunya penerapan metode pembelajaran yang lebih menarik.

Salah satu pendekatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak adalah melalui permainan tradisional, yang sesuai dengan prinsip aktivitas fisik untuk anak-anak. Permainan tradisional sendiri merupakan aktivitas yang bertujuan memberikan kesenangan, dengan atau tanpa menggunakan alat, dan memiliki nilai-nilai yang diwariskan secara turun-temurun dalam suatu Masyarakat. Selain itu, pendekatan yang dianggap efektif menurut adalah penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran (Ariyanto, Triansyah, and Gustian 2020). Permainan tradisional tidak hanya menawarkan unsur hiburan tetapi juga mengandung nilai-nilai budaya lokal yang kaya dan dapat dimanfaatkan dalam pendidikan jasmani. Di Indonesia sendiri, terdapat ribuan jenis permainan tradisional yang merupakan hasil dari kreativitas, prakarsa, dan kebijaksanaan para leluhur.

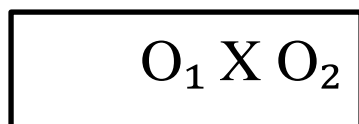
Berdasarkan dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (et al. 2024) mengkaji pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V di sebuah sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa hingga 59,3%. Selanjutnya riset yang telah dilakukan oleh juga meneliti pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kesegaran jasmani di kalangan siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan gerak motorik dan kebugaran jasmani anak-anak.

Selain itu kajian yang telah dilakukan oleh (Rachman et al. 2023) menilai upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui olahraga tradisional di sekolah dasar. Mereka menggunakan permainan seperti "hadang" dan "bentengan" selama enam minggu dan menemukan adanya peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani siswa. Sementara itu, studi lain yang telah dilakukan oleh (Rulyansah et al. 2022) di SDN Drancang, Gresik, juga menggunakan pendekatan eksperimen untuk mengukur dampak permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Hasilnya menunjukkan peningkatan kebugaran yang signifikan setelah melakukan kegiatan permainan tradisional.

Pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani menunjukkan dampak positif dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, terutama dalam meningkatkan stamina dan keterampilan motorik kasar. Selain itu olahraga tradisional mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa terutama dalam tes kebugaran yang mencakup lari, loncat tegak, dan daya tahan Olahraga tradisional tidak hanya mempengaruhi kebugaran fisik tetapi juga aspek sosial dan emosional, karena kegiatan tersebut melibatkan kerjasama kelompok dan komunikasi yang baik, yang sangat penting bagi perkembangan anak. Secara keseluruhan, olahraga tradisional terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mendukung perkembangan fisik anak, sehingga dapat menjadi alternatif yang baik untuk mengatasi masalah rendahnya tingkat kebugaran di kalangan pelajar.

METODE

Penelitian ini, peneliti memilih desain eksperimen karena dianggap paling relevan. Peneliti memutuskan untuk menggunakan desain pra eksperimen, lebih tepatnya desain eksperimen dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini, dilakukan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan untuk memperoleh data yang lebih akurat, karena memungkinkan perbandingan hasil yang terjadi sebelum dan setelah perlakuan (Widiastuti, 2023). Dalam desain ini, tidak ada kelompok kontrol, dan subjek dipilih secara acak. Kelebihan dari desain ini adalah adanya pretest dan posttest yang memungkinkan peneliti untuk mengetahui perbedaan hasil yang jelas akibat perlakuan yang diberikan. Desainnya sebagaimana pada gambar 1.



Keterangan:

O₁: Olahraga tradisional sebelum diberikan perlakuan

X: Perlakuan permainan tradisional

O₂: Olahraga tradisional sesudah diberikan perlakuan

Penelitian ini berfokus pada siswa di UPTD SD Negeri 51 Barru. Penelitian dilaksanakan selama 8 minggu. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa di UPTD SD Negeri 51 Barru berjumlah 72 siswa, yang kemudian dipilih sebagian untuk menjadi sampel penelitian sebanyak 20 siswa kelas V. Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan tujuan tertentu dan kriteria penelitian, bukan secara acak, strata, atau berdasarkan wilayah (Sihombing et al., 2021). Dalam penelitian ini, sampel yang dipilih terdiri dari 20 siswa UPTD SD Negeri 51 Barru. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tes teknik data menggunakan uji **t-test** untuk membandingkan hasil kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah intervensi permainan tradisional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tingkat kebugaran diukur melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang terdiri dari dua sub-tes, yaitu lari 40 meter, lompat tegak, dan lari 100 meter. Berdasarkan analisis data, peneliti telah mencatat hasil dari setiap sub-tes yang telah dilakukan, serta mencantumkan hasil yang diperoleh untuk masing-masing tes tersebut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi data *pretest* dan *posttest*.

Klasifikasi	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang Sekali (KS)	5	25	0	0
Kurang (K)	8	60	9	40
Sedang (S)	6	40	12	60
Baik (B)	0	0	0	0
Baik Sekali (BS)	0	0	0	0
Minimum	7		11	
Maximum	16		18	
Mean	12,40		13,95	
Std. Deviation	2,553		1,701	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa di kelas V UPTD SD Negeri 51 Barru memiliki kekuatan fisik yang rendah pada tes sebelumnya. Secara lebih rinci, lima siswa (25%) termasuk dalam kategori sangat kurang, delapan siswa (60%) dalam kategori kurang, dan enam siswa (40%) berada dalam kategori sedang. Skor minimum yang diperoleh adalah 7, skor maksimum 16, dan nilai deviasi standar adalah 2,533. Setelah pemberian post-test, tingkat kebugaran fisik siswa menunjukkan perbaikan dengan kebugaran berada pada kategori sedang. Secara rinci, tidak ada siswa (0%) yang masuk dalam kategori sangat kurang, 9 siswa (45%) dalam kategori kurang, dan 13 siswa (60%) dalam kategori sedang. Skor minimum yang diperoleh adalah 11, skor maksimum 18, dan nilai deviasi standar adalah 1,70. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran fisik siswa kelas V UPTD SD Negeri 51 Barru meningkat setelah mengikuti latihan olahraga tradisional.

Dalam penelitian ini, uji chi-square yang dilakukan menggunakan SPSS 25 digunakan untuk mengevaluasi normalitas distribusi data. Menurut Aprozono (2013), apabila nilai *Asymp.Sig* dari suatu variabel lebih besar dari tingkat signifikansi 5% ($> 0,050$), maka distribusi data variabel tersebut dapat dianggap normal. Sebaliknya, jika nilai *Asymp.Sig* kurang dari 5% ($< 0,050$), data dianggap tidak berdistribusi normal (Sa'diyah & Susanto, 2020). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Uji normalitas.

<i>Pre Test-Post Test</i>	Value	Asymptotic Significance (2-sided)	Keterangan
	53,033	0,510	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel di atas, nilai *Asymp. Sig* (0,510) lebih besar daripada tingkat signifikansi 5% ($> 0,05$), yang berarti kita menerima asumsi bahwa sampel berasal dari populasi dengan distribusi normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa distribusi normal terpenuhi. Menurut Pratiwi & Sinaga (2022), uji homogenitas digunakan untuk memeriksa kesamaan varians dan memastikan apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dilakukan dengan uji F terhadap data *pretest* dan *posttest* menggunakan program SPSS 25 serta metode statistik Levene's. Jika nilai signifikansi (berdasarkan rata-rata) lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig} > 0,05$), maka keputusan diterima. Hasil uji keseragaman adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Uji homogenitas.

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
3,710	1	38	0,061	Homogen

Hasil pengujian homogenitas variabel penelitian menunjukkan bahwa nilai statistik Levene adalah 3,710 dengan nilai signifikansi sebesar 0,061, yang lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa data yang digunakan berasal dari populasi yang sama. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersumber dari populasi yang homogen. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t untuk membandingkan data pretest dan posttest yang diperoleh dari pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di UPTD SD Negeri 51 Barru. Menurut Kusumastuti et al. (2020:71), uji-t digunakan untuk menguji hipotesis karena metode ini memungkinkan peneliti untuk memutuskan apakah hipotesis nol (H_0) dapat diterima atau ditolak, dengan cara membandingkan nilai t hitung dengan nilai kritis yang diperoleh berdasarkan ambang batas signifikansi 0,05. Hasil pengujian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil uji-t.

<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>n</i>	<i>t hitung</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
		20	3,533	0,652	0,002

Untuk menentukan nilai t tabel pada uji dua sisi dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 (5%) dan derajat kebebasan (df) = $n - k$, dimana n adalah jumlah sampel dan k adalah jumlah variabel bebas, maka dengan $n = 20$ dan $k = 1$, diperoleh $df = 20 - 1 = 19$. Berdasarkan perhitungan tersebut, nilai t tabel yang diperoleh adalah 2,09302. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 3,538 dengan tingkat signifikansi 0,002. Karena t hitung (3,538) lebih besar dari t tabel (2,09302), maka dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V di UPTD SD Negeri 51 Barru.

Pembahasan

Penelitian ini membahas dampak olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V di UPTD SD Negeri 51 Barru. Hasil analisis uji-t menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,538 dengan tingkat signifikansi 0,002. Karena nilai t hitung (3,533) lebih besar daripada t tabel (2,09302), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Kebugaran jasmani siswa kelas V mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti olahraga tradisional. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sa'diyah & Susanto (2020), yang juga menunjukkan pengaruh positif olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Drancang Menanti. Penelitian tersebut melaporkan adanya peningkatan 2,3 poin pada nilai TKJI, yang mencerminkan kenaikan sebesar 0,2% setelah ujian.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Fauzi et al. (2023), hasil menunjukkan perbedaan signifikan pada nilai T posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai T sebesar 6,969 dan signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Ini menandakan bahwa olahraga tradisional memberikan dampak yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa di Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa siswa Madrasah Aliyah tersebut mengalami peningkatan kesehatan jasmani berkat rutinitas olahraga tradisional.

Peneliti memilih olahraga tradisional untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa kelas V UPTD SD Negeri 51 Barru, mengingat olahraga ini sesuai dengan minat siswa SD yang senang bermain. Menurut Prasetya & Komaini (2019), olahraga tradisional dapat mendorong siswa untuk bergerak aktif secara fisik tanpa disadari. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani siswa sebesar 10,58% setelah mengikuti pembelajaran olahraga tradisional, dibandingkan sebelum pembelajaran tersebut. Peningkatan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan pendidikan jasmani.

Selain itu, karena olahraga tradisional terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan fisik, diharapkan hasil penelitian ini dapat diterapkan dalam program pendidikan jasmani. Dengan peningkatan kebugaran fisik, siswa akan lebih tahan terhadap kelelahan berlebihan selama kegiatan pembelajaran. Olahraga tradisional seperti hadang, bentengan, dan terompah panjang dapat dilakukan dengan mudah di mana

saja, hanya membutuhkan ruang yang cukup luas dan beberapa siswa yang dibagi dalam kelompok. Latihan rutin dengan olahraga tradisional ini akan memberikan manfaat yang signifikan dalam menjaga kebugaran fisik siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Permainan Olahraga Tradisional dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui aktivitas olahraga tradisional dan mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa, seperti daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, dan keseimbangan. Efektivitas Olahraga Tradisional memadukan aktivitas fisik yang intens dengan aspek permainan yang menyenangkan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dan juga memberikan latihan fisik yang menyeluruh, melibatkan hampir seluruh kelompok otot tubuh, sehingga berdampak positif pada kebugaran jasmani siswa. Selain manfaat fisik, olahraga tradisional juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti kerja sama, disiplin, dan menghargai budaya lokal. Integrasi olahraga tradisional ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan kesehatan siswa sekaligus melestarikan warisan budaya. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa di UPTD SD Negeri 51 Barru.

DAFTAR RUJUKAN

- Dani Tri Anggono, and Nurhidayat Nurhidayat. 2024. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani." *Jurnal Porkes* 7 (1): 172–81. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24081>.
- Ariyanto, Ariyanto, Andika Triansyah, and Uray Gustian. 2020. "Penggunaan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Fundamental Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 16 (1): 78–91. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>.
- Aulia, Diajeng, and Sudaryanti Sudaryanti. 2023. "Peran Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Sosial Emosional Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7 (4): 4565–74. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4056>.
- Damayanti, Rahma Adita. 2024. "Hubungan Aktivitas Seni Dalam Mendorong Kreativitas Dan Kecerdasan Psikomotorik Pada Perkembangan Pembelajaran Anak Usia Dini." *JoCE: Journal Of Community Education* 4 (1): 72–78. <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jjem/index>.
- Darmadi, Aditya Eka. 2023. "Implementasi Profil Pelajar Pancasila Dimensi Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan Dan Berakhlak Mulia Di SD." *National Conference For Ummah (NCU)* 1 (1): 328–31.
- Harliawan, Muhammad, and Kesehatan Rekreasi. 2024. "CJPE: Cokroaminoto Journal of Primary Education Keterkaitan Prestasi Olahraga Dan Prestasi Akademik: Menemukan Keseimbangan Optimal Dalam Tumbuh Kembang Siswa Pendahuluan" 7.
- Haryanti, Dwi, and Asrul Faruq. 2021. "Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Gasing Ambung Kelapa (Studi Kasus Di PAUD Islam Terpadu Biruni Kec. Sungailiat Kab. Bangka)." *Jurnal Madaniyah* 11 (1): 63–78. <https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/article/download/142/143/>.
- Hermanto, Bambang. 2020. "Perekayasaan Sistem Pendidikan Nasional Untuk Mencerdaskan Kehidupan Bangsa." *Foundasia* 11 (2): 52–59. <https://doi.org/10.21831/foundasia.v11i2.26933>.

- Irawan, Ari. 2020. "Etnomatematika Sebagai Pengembangan Media" 03 (04): 312–17.
- Januarianto, Fajar Anggoro, and Anugrah Nur Warthadi. 2023. "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo." *Jambura Journal of Sports Coaching* 5 (2): 149–54. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20890>.
- Jurnal, Web, and Lis Yulianti Syafrida Siregar FTIK IAIN Padangsidempuan. 2021. "AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Motivasi Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter Anak" 3 (1): 15–28.
- Khisbiyah, Yayah, Sri Lestari, Aris Purwanto, and Yasma Hidayat. 2021. "Memupuk Sikap Empati Anak Melalui Permainan Tradisional Gobag Sodor, Sundaname Dan Boy-Boyan." *Society: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat* 2 (1): 75–81. <https://doi.org/10.37802/society.v2i1.180>.
- Kustina, Rika. 2022. "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Permainan Tradisional Suku Aneuk Jamee." *Jurnal Master Bahas* 10 (1): 1–5. <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/MB>.
- Lumbin, Nur Fauziah, Ratih Yakob, Nirmala Daud, Rahmawati Yusuf, Rianti Rianti, and Puspa Ardini. 2022. "Permainan Tradisional Gorontalo Ponti Dalam Menumbuhkan Nilai-Nilai Karakter Anak Usia 5-6 Tahun." *Jurnal Pendidikan Anak* 11 (1): 52–59. <https://doi.org/10.21831/jpa.v11i1.41219>.
- Mardiah Astuti, Herlina Herlina, Ibrahim Ibrahim, Cahyadi Cahyadi, Nabila Kontesa, Nyimas Andini, and Rafa Nabila. 2023. "Cara Mendidik Anak Dalam Islam." *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat* 2 (1): 218–25. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v2i1.1327>.
- Muhajirin, Muhammad, and Yunita Andriana. 2022. "Implementasi Permainan Tradisional Petak Umpet Pada Anak Usia Dini" 02 (02): 131–38. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3474>.
- Nasution, Alwi Fahruzy, and Fatin Nadifa Tarigan. 2022. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia." *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society* 1 (1): 27–41. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v1i1.311>.
- Ngurah Arya Yudaparmita, Gusti, Komang Surya Adnyana, and Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja. 2021. "Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Pada Peserta Didik." *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar* 2 (2): 183–90. <http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/edukasi>.
- Olahraga, Pembelajaran, D I Sma, and Negeri Baradatu. 2021. "Penerapan Permainan Tradisional Dalam." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 2 (1): 1–7. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1316%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/1316/970>.
- Rachman, Fadlu, Ziko Fajar Ramadhan, Satria Armanjaya, Aditya Gumantan, Rizki Yulindra, and Muhammad Rifqi. 2023. "Pelestarian Olahraga Tradisional Melalui Festival Permainan Tradisional Se-Kota Bandar Lampung." *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4 (No.2): 2.
- Rahmawati, Kesya Aprilia, Ririn Nurlia, Rizqi Oktavia, Virna Noor Adlida Ihsani, and Nadyne Dinda Hafiza. 2024. "Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Dalam Pembentukan Karakter Dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar." *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5 (3): 2741–49. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1143>.

- Rezki, Fezyana Delsa Anugrah, and Muhammad Ikhsan. 2024. "Manfaat Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Perkembangan Motorik Anak SD." *Community Education Engagement Journal* 5 (2): 36–46. <http://journal.uir.ac.id/index.php/ecej>.
- Rohmah, Lailatur, and Heryanto Nur Muhammad. 2021. "Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah." *Jurnal Universitas Negeri Surabaya* 09 (01): 511–19. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>.
- Rulyansah, Afib, Rizqi Putri Nourma Budiarti, Emy Yunita Rahma Pratiwi, and Jauharotur Rihlah. 2022. "Peningkatan Minat Dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar Melalui Olahraga Tradisional." *Indonesia Berdaya* 3 (3): 449–54. <https://doi.org/10.47679/ib.2022239>.
- Rusli, Muhammad, Jud, Suhartiwi, and Marsuna. 2022. "Pemanfaatan Permainan Tradisional Sebagai Media Pembelajaran Edukatif Pada Siswa Sekolah Dasar Utilization of Traditional Games as Educative Learning Media for Elementary School Students." *Lumbang Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 7 (4): 582–89. <https://journal-center.litpam.com/index.php/linov>.
- Saputra, T J. 2024. "Analisis Permainan Tradisional Goboy Terhadap Gerak Fundamental Siswa Sd Laboratorium Unp Kediri," 636–45. <http://repository.unpkediri.ac.id/15544/>.
- Sholikin, Muhammad, Nur Fajrie, and Erik Aditia Ismaya. 2022. "Nilai Karakter Anak Pada Permainan Tradisional Gobak Sodor Dan Egrang." *Jurnal Education FKIP UNMA* 8 (3): 1111–21. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3035>.
- Subekti, Nuriska, Juhrodim Juhrodim, and Agus Mulyadi. 2020. "Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Motivasi Belajar." *Journal of Sport Coaching and Physical Education* 5 (1): 55–62. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i1.38560>.
- Tjahjaningsih, Endang, Dewi Handayani Untari Ningsih RS, Mohammad Riza Radyanto, and Alya Takwarina Cahyan. 2022. "Edukasi Permainan Tradisional Bagi Generasi Muda Dalam Upaya Pelestarian Permainan Yang Sudah Terlupakan Endang." *Jurnal IKRAITH-ABDIMAS No* 5 (2): 96–100.