

**HUBUNGAN PERMAINAN TRADISIONAL ENKLEK DENGAN
PROSES BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA MATERI
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
KELAS VI SDN 3 SUMBEREJO
BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

YUMNAA HANIIFAH



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN PERMAINAN TRADISIONAL ENGGLEK DENGAN PROSES BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA MATERI KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI SDN 3 SUMBEREJO BANDAR LAMPUNG

OLEH

YUMNAA HANIIFAH

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan permainan tradisional engklek dengan proses belajar kebugaran jasmani dalam pada siswa kelas VI di SDN 3 Sumberejo Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI di SDN 3 Sumberejo Bandar Lampung. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner skala sikap. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sehingga seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian yaitu berjumlah 30 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas serta analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada hubungan permainan tradisional engklek dengan proses belajar kebugaran jasmani dalam pada siswa kelas VI di SDN 3 Sumberejo Bandar Lampung, dengan nilai $r_{hitung} 0,884 > r_{hitung} 0,374$.

Kata Kunci: permainan tradisional engklek, proses belajar kebugaran jasmani.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE TRADITIONAL GAME OF ENGKLEK AND PHYSICAL EDUCATION LEARNING PROCESS ON PHYSICAL FITNESS IN STUDENTS CLASS VI SDN 3 SUMBEREJO BANDAR LAMPUNG

By

YUMNAA HANIIFAH

The purpose of this study is to examine the relationship between the traditional game of engklek and the process of gaining physical fitness among VI grade students at SDN 3 Sumberejo Bandar Lampung. This is a correlational study conducted using the survey method. The participants in this study are VI grade students from SDN 3 Sumberejo Bandar Lampung. The instrument used in this study is an attitude scale questionnaire. This is a population study, hence the research sample is the total population, which consists of 30 pupils. The data analysis technique used Pearson product moment correlation analysis through prerequisite tests of normality and linearity and quantitative descriptive analysis with percentages. The results showed that: There is a relationship between the traditional game of engklek and the learning process of physical fitness in grade VI students at SDN 3 Sumberejo. Bandar Lampung, with a value of $r_{count} 0.884 > r_{count} 0.374$.

Keywords: *traditional engklek game, physical fitness learning process.*

**HUBUNGAN PERMAINAN TRADISIONAL ENKLEK DENGAN
PROSES BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA MATERI
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
KELAS VI SDN 3 SUMBEREJO
BANDAR LAMPUNG**

Oleh

YUMNAA HANIIFAH

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN PERMAINAN TRADISIONAL ENGLEK DENGAN PROSES BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA MATERI KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI SDN 3 SUMBEREJO BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Yumnaa Haniifah**

Nomor Pokok mahasiswa : **2013051006**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

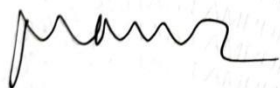
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

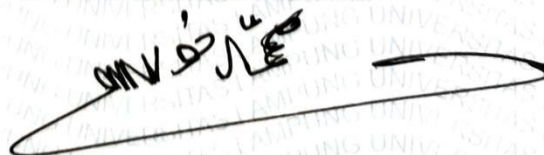


Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi.
NIP196309261989011001



Dr. Candra Kurniawan, S. Pd., M.Or.
NIP 1991013120242110005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN


1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi.**

Sekretaris : **Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**

Penguji

Bukan Pembimbing : **Drs. Dwi Priyono, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **24 Oktober 2024**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yumnaa Haniifah
NPM : 2013051006
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Permainan Tradisional Engklek dengan Proses Belajar Pendidikan Jasmani Pada Materi Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VI SDN 3 Sumberejo Bandar Lampung”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 24 Oktober 2024



NPM 2013051026

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Yumnaa Haniifah, penulis lahir di Bandar Lampung, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Pada tanggal 08 Maret 2002. Sebagai Anak kedua dari tiga bersaudara, penulis lahir dari pasangan Bapak Alm. Purnomo dan Ibu Emmy Liyana, S.Pd. Riwayat pendidikan yang ditempuh adalah, Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Sumberejo Kota Bandar Lampung selesai pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 26 Bandar Lampung, selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Perintis 2 Bandar Lampung, selesai pada tahun 2020.

Tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai Sekolah Menengah Atas (SMA) hingga menjadi mahasiswa. Penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan cabang olahraga Taekwondo tingkat Provinsi dan Nasional dan juga selama menjadi mahasiswa penulis aktif dalam organisasi:

1. Juara 3 Kyorugi Under 52Kg Junior Putri Kejuaraan Nasional Taekwondo Lampung Open II Piala Menpora Pada Kementrian Pemuda dan Olahraga Tahun 2019.
2. Juara 3 Kyorugi Kelas Light Middle Junior Putri Kejuaraan Taekwondo Politeknik Negeri Lampung Cup II Se-Provinsi Lampung Tahun 2019.
3. Juara 2 Kyorugi Under 59Kg Putri Kejuaraan Lampung Tekwondo Festival Ke-21 Se-Provinsi Lampung Tahun 2019
4. Juara 3 Kyorugi Under 59Kg Female Kejuaraan Lampung Taekwondo Festival Ke-28 Antar Pelajar Se-Provinsi Lampung Tahun 2019

Pada Tahun 2023 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Banjar Sakti, Kec. Gunung Labuhan, Way Kanan dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 1 Banjar Sakti Way Kanan selama 40 hari. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Apapun yang kamu lihat, maka bisa kamu lakukan”.

Yumnaa Haniifah

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya sederhanaku kepada :

Bapak dan Ibuku serta kedua saudara laki-lakiku tercinta, sebagai pengabdianku yang telah memberikan kepercayaan, kasih sayang, dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi kesuksesan dan keberhasilanku. Terimakasih atas jerih payah dan pengorbanan yang telah kalian berikan kepadaku. Doa dan restu kalian adalah kunci dari keberhasilan ku kelak.

Kepada :

Mamak (Emmy Liyana, S.Pd.)

Yang telah memberikan doa, dukungan, tenaga, dan materi yang tiada henti, serta mengajarkanku tentang tujuan perkuliahan dan pelajaran hidup.

Kepada:

Bapak (Alm. Purnomo)

Yang telah berpulang lebih dulu pada tanggal 12 Januari 2022, dan menginginkan anaknya menjadi sarjana. Alhamdulillah saya buktikan ini kepada almarhum bapak saya.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalammualaikum. Wr. Wb

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul **“Hubungan Permainan Tradisional Engklek dengan Proses Belajar Pendidikan Jasmani Pada Materi Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VI SDN 3 Sumberejo Bandar Lampung”**. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Penjaskes Universitas Lampung
5. Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi., selaku Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
6. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
7. Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Bapak Alm. Purnomo dan Ibu Emmy Liyana S.Pd., yang sangat saya cintai selaku orang tua saya yang selalu mendoakan, memotivasi saya dan

10. mendukung saya tak kenal lelah sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Universitas Lampung.
11. Kakak laki-laki saya Ilham Sanjaya, S.Pd dan adik laki-laki saya Muhammad Tamam terimakasih selalu memberikan doa, dukungan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan studi ini.
12. Kepada kakak ipar saya Refi Nabila, S.Pd yang telah mendoakan dan mendukung saya pada saat penyusunan skripsi ini.
13. Kepada Serda Jeki Marantika terimakasih telah mendukung dan kebersamai perjalanan perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
14. Kepada seluruh teman-temanku program studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang sangat saya sayangi sebagai teman penulis selama ini yang selalu mendukung, bercanda, tertawa, berbagi cerita, saling mendoakan satu sama lain.
15. Kepada Wansri Citra Rumondang, Raaidatu Eltsaurah Qori, Widuri Jais, Aqila Dewanti dan ciwi-ciwi Penjas 2020 yang kebersamai saya mengarungi perkuliahan, mendengarkan keluh kesah, dan menguatkan saya sejak awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
16. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive, I wanna thank me for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times*

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 21 Oktober 2024

Yumnaa Haniifah
NPM 2013051006

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
II. KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	6
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	6
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	7
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasman.....	8
2.2 Hakikat Hasil Belajar Siswa	9
2.2.1 Pengertian Hasil Belajar	9
2.2.2 Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	9
2.3 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	12
2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	12
2.3.2 Faktor Yang Mempegaruhi Kebugaran Jasmani	14
2.3.3 Komponen Kebugaran Jasmani	15
2.4 Hakikat Permainan Tradisional.....	17
2.4.1 Pengertian Permainan Tradisional.....	17
2.4.2 Manfaat Permainan Tradisional.....	19
2.4.3 Jenis-Jenis Permainan Tradisional.....	20
2.4.4 Nilai-nilai Yang Terkandung Dalam Permainan Tradisional	22
2.5 Hakikat Permainan Engklek	24
2.5.1 Pengertian Permainan Engklek	24
2.5.2 Cara Memainkan Permainan Engklek	25
2.5.3 Manfaat Permainan Tradisional Engklek	26
2.5.4 Tujuan Permainan Engklek	27
2.6 Hakikat Siswa Sekolah Dasar	27
2.6.1 Pengertian Siswa Sekolah Dasar	27
2.6.2 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	28

2.7	Penelitian yang Relevan	30
2.8	Kerangka Berpikir.....	31
2.9	Hipotesis Penelitian	32
III.	METODOLOGI PENELITIAN.....	33
3.1	Metode Penelitian	33
3.2	<i>Setting</i> Penelitian	34
3.3	Populasi dan Sampel	35
3.4	Desain Penelitian	36
3.5	Definisi Operasional Variabel	36
3.6	Instrumen Penelitian	37
3.7	Teknik Pengumpulan Data	40
3.8	Uji Validitas dan Reliabilitas	40
3.9	Teknik Analisis Data	44
3.9.1	Statistik Deskriptif.....	44
3.9.2	Uji Prasyarat	45
3.9.3	Uji Hopotesis	47
IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1	Hasil Penelitian	49
4.2	Pembahasan	57
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1	Kesimpulan	60
5.2	Saran	60
	DAFTAR PUSTAKA	62
	LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Karakteristik Kebugaran Jasmani	16
2. Indikator Adaptasi.....	37
3. Kisi-kisi Angket Permainan Tradisional Engklek	38
4. Kisi-kisi Proses Belajar Kebugaran Jasmani	39
5. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Permainan Tradisional Engklek	41
6. Hasil Uji Coba Validitas Proses Belajar Kebugaran Jasmani.....	42
7. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Permainan Tradisional Engklek	43
8. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Proses Belajar Kebugaran Jasmani .	43
9. Penilaian Acuan Norma (PAN).....	44
10. Tingkatan Kategori	45
11. Interval Koefisien Korelasi	48
12. Deskriptif Statistik Permainan Tradisional Engklek	49
13. Distribusi Frekuensi Permainan Tradisional Engklek	50
14. Persentase Permainan Tradisional Engklek Berdasarkan Indikator ..	51
15. Deskriptif Statistik Proses Belajar Kebugaran Jasmani	52
16. Distribusi Frekuensi Proses Belajar Kebugaran Jasmani	52
17. Persentase Proses Belajar Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indikator	53
18. Uji Normalitas	55
19. Uji Linieritas	55
20. Uji Hipotesis	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Komponen Kebugaran Jasmani	17
2. Bentuk Permainan Engklek.....	25
3. Desain Penelitian	36
4. Diagram Gambaran Permainan Tradisional Engklek	50
5. Diagram Batang Permainan Tradisional Engklek Berdasarkan Indikator Permainan	51
6. Diagram Gambaran Proses Belajar Kebugaran Jasmani	53
7. Diagram Batang Proses Belajar Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indikator Belajar	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	66
2. Surat Balasan Penelitian	67
3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	68
4. Angket Uji Coba Permainan Tradisional Engklek.....	69
5. Data Uji Coba Instrumen Penelitian Permainan Tradisional Engklek	72
6. Angket Uji Coba Proses Belajar Kebugaran Jasmani.....	73
7. Data Uji Coba Instrumen Penelitian Proses Belajar Kebugaran Jasmani	76
8. Data Penelitian Permainan Tradisional Engklek	77
9. Analisis Kelas Interval Permainan Tradisional Engklek	78
10. Distribusi Frekuensi Permainan Tradisional Engklek	79
11. Data Penelitian Proses Belajar Kebugaran Jasmani.....	80
12. Analisis Kelas Interval Proses Belajar Kebugaran Jasmani.....	81
13. Distribusi Frekuensi Proses Belajar Kebugaran Jasmani.....	82
14. Uji Normalitas Permainan Engklek	83
15. Uji Normalitas Proses Belajar Kebugaran Jasmani	84
16. Uji Linieritas	85
17. Hubungan Permainan Tradisional Engklek dengan Proses Belajar Kebugaran Jasmani	86
18. Tabel r	88
19. Dokumentasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	89
20. Dokumentasi Penelitian	90
21. Dokumentasi Penelitian di Lapangan	94

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sebuah usaha sadar dan terencana untuk mencapai sebuah bertujuan membina dan membangun seseorang agar dapat mengambil keputusan dengan bijaksana dan berimbang pada kebutuhan akan pendidikan dalam kehidupan di masyarakat. Menurut (Taufik 2019) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani agar bisa memberikan dampak yang baik untuk kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan manusia Indonesia. Menurut (Kharisma dan Mubarok 2020) pembelajaran pendidikan jasmani adalah meningkatkan perkembangan gerak, sehingga sebagai guru diharapkan bisa meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar dalam setiap cabang olahraga yang terkandung didalam Rencana Program Pembelajaran (RPP). Tetapi fakta dilapangan seringkali siswa cenderung malas untuk belajar keterampilan gerak, mereka lebih senang dengan olahraga yang bersifat permainan atau pertandingan.

Keadaan ini dapat dikurangi dengan membuat inovasi baru terkait dengan proses pembelajaran. Permainan tradisional merupakan sebuah sarana hiburan yang diminati dan dimainkan oleh banyak kalangan. Permainan ini terdiri dari permainan tradisional dan permainan *modern* dan merupakan kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak. Permainan tradisional yang diwariskan secara turun menurun memiliki banyak manfaat dari segi psikologis, kelincahan, motivasi dan kreativitas. Perkembangan dalam dunia pembelajaran modern khususnya pembelajaran permainan sangat pesat, hal ini menyebabkan pembelajaran melalui permainan mulai tersisihkan. Permainan tradisional diharapkan menjadi salah satu bentuk media dalam

pembelajaran untuk meningkatkan aktivitas fisik, kerjasama, menumbuhkan tenggang rasa, rasa senang, percaya diri, serta mampu meningkatkan hasil belajar untuk anak.

Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh beberapa orang ataupun kalangan pada daerah tertentu yang jauh dari keramaian kota dengan aturan dan konsep tradisional pada jaman dahulu. Menurut (Gandasari 2019) menyatakan bahwa permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial. Dengan demikian jika menyisipkan beberapa permainan tradisional pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu motivasi siswa menjadi lebih baik terutama untuk hasil belajar pendidikan jasmani.

SDN 3 Sumberejo merupakan salah satu sekolah yang di dalam proses pembelajaran penjasorkesnya masih sering menggunakan permainan tradisional. Guru penjasorkes di sekolah ini lebih sering menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes dengan harapan agar peserta didik mau bergerak dengan senang tanpa harus dipaksa. Dengan perasaan senang bergerak tersebut guru memasukkan materi inti di dalam permainan tradisional tersebut. Salah satu aspek yang menjadi pokok dalam permainan tradisional di SDN 3 Sumberejo ini adalah faktor kebugaran jasmani peserta didik. Guru menganggap bahwa proses belajar kebugaran jasmani peserta didik merupakan unsur paling penting dalam pembelajaran penjasorkes sesuai dengan tujuan pembelajaran penjasorkes yaitu meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik.

Maka dari itu selain mengajarkan teknik dari beberapa permainan *modern*, atletik, senam, guru sering memberikan materi pembelajaran permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional sebagai metode pembelajaran adalah permainan engklek. Engklek merupakan permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah,

dengan membuat gambar kotak-kotak kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya. Maka dari itu permainan ini cukup kompleks dan memerlukan kebugaran dan otot yang baik untuk memainkannya.

Peserta didik kelas Sekolah Dasar merupakan peserta didik yang masih dalam tahap perkembangan yang mempunyai karakteristik gemar bermain, sehingga sudah menjadi karakteristik peserta didik apabila pada usianya lebih senang bermain dengan teman sepermainan daripada belajar di dalam rumah. Ketika di sekolah pun peserta didik lebih senang ketika bermain dengan teman-temannya daripada ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Salah satu pelajaran yang disenangi peserta didik SDN 3 Sumberejo khususnya kelas VI adalah mata pelajaran penjasorkes, karena pada pembelajaran penjasorkes peserta didik dapat bermain dan bersenang-senang sesuai dengan karakteristik peserta didik kelas VI SD.

Berdasarkan pengalaman guru penjasorkes, proses pembelajaran yang dimulai pukul 7.00 WIB ketika sekitar jam 8 peserta didik sudah mulai merasa lelah, dan minta istirahat. Maka dari itu agar permainan tradisional dapat berpengaruh terhadap proses belajar kebugaran jasmani, guru penjas di SDN 3 Sumberejo memilih permainan tradisional engklek untuk merangsang peserta didik bergerak. Dengan demikian diharapkan setelah melakukan permainan engklek beberapa kali dapat berpengaruh terhadap hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik. Dalam hal ini, proses belajar kebugaran jasmani masih dirasa rendah oleh peneliti, sehingga berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu mengadakan penelitian tentang “Hubungan permainan tradisional engklek dengan proses belajar pendidikan jasmani pada materi kebugaran jasmani pada siswa kelas VI di SDN 3 Sumberejo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah

1. Peserta didik merasa cepat lelah dan bosan saat pembelajaran penjasorkes pada materi kebugaran jasmani
2. Terdapat beberapa siswa yang kesulitan untuk melakukan aktivitas motorik pada pembelajaran pendidikan jasmani dikarenakan kurangnya motivasi belajar pendidikan jasmani.
3. Pada saat melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, beberapa masih anak masih terlihat malas dan tidak bersemangat dikarenakan penyampaian pengajar yang kurang menarik dan monoton.

1.3 Batasan masalah

Agar penelitian ini efektif dan efisien maka peneliti membuat pembatasan masalah yang akan diteliti, untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai. Maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah ” Hubungan permainan tradisional engklek dengan proses belajar pendidikan jasmani pada materi kebugaran jasmani pada siswa kelas VI di SDN 3 Sumberejo”.

1.4 Rumusan Masalah

Setiap penelitian terdapat permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian diatas penulis merumuskan masalah penelitian ini penulis membatasi permasalahan pada hasil belajar dan keaktifan siswa. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan permainan tradisional engklek dengan proses belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SDN 3 Sumberejo?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikajikan selalu mernpunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya, adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui: hubungan permainan tradisional dengan proses be;ajar kebugaran Jasmani pada kelas VI SDN 3 Sumberejo.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan pengembangan ilmu pengetahuan dan sikap kedisiplinan yang sangat berhubungan dengan dunia pendidikan dan olahraga khususnya pada hasil belajar siswa

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi peneliti (mahasiswa) untuk bahan evaluasi kinerja untuk calon pendidik atau pelatih dalam kegiatan proses belajar mengajar atau melatih olah gerak, kekompakan, dan kedisiplinan siswa dan hasil penelitian ini di harapkan memberikan sumbangan yang berguna bagi sekolah, siswa maupun peneliti
- b) Bagi sekolah pada siswa kelas VI SDN 3 Sumberejo, penelitian ini dapat memberikan sumbangsi dan manfaat baik yang dapat dijadikan bahan masukan ataupun evaluasi dalam menerapkan bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien serta penciptaan efektivitas pada mata Pelajaran Pendidikan Jasmani.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani

2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pembelajaran jasmani merupakan suatu pembelajaran di sekolah yang melibatkan siswa untuk aktif bergerak dan juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Menurut Mustafa dan Dwiyo (2020) menyebutkan bahwa “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang didapatkan di pembelajaran penjas”(hlm,72). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga pada hakikatnya adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Menurut Husdarta dalam Amin (2017), menyebutkan bahwa ”Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bukan semata – mata berurusan tentang pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya”(hlm,37). Sejalan dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Rosdiani dalam Irwandi, (2019) menyebutkan bahwa “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan

mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional” (hlm,4).

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada umumnya merupakan sebuah hal yang kompleks sehingga dibutuhkan pemikiran–pemikiran yang tepat untuk menjalankannya. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan melalui sebuah aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ingin di capai.

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah membantu siswa agar memperoleh derajat kebugaran jasmani, kemampuan gerak dasar, dan kesehatan yang memadai sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan dan pertumbuhan dan perkembangan melalui penanaman, pengertian, sikap positif dalam berbagai aktivitas jasmani selaras dengan pendapat yang dikemukakan Menurut Agus S. Suryobroto dalam Sukadiyanto (2017), bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah “untuk pembentuk anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan , fisik, dan Keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kegiatan sehari-hari. Selanjutnya dalam penyempurnaaan atau penyesuaian kurikulum pad mata pelajar pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga” (hal 08).

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani di atas pembelajaran pendidikan jasmani diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani yang di

berikan di sekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku. Materi yang diajarkan pada setiap jenjang harus benar-benar dipilih sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh factor guru, siswa, kurikulum ,sarana dan prasarana, lingkungan dan social, factor-faktor diatas yang satu dengan yang lainnya saling berhubungan sehingga benar-benar harus di perhatikan

2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut BNSP ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga, meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan manipuatif, atletik, sepakbola, bola basket, bola voli, bulutangkis, beladiri, dan aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik, meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air, meliputi: permainan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat, dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS

2.2 Hakikat Hasil Belajar Siswa

2.2.1 Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan hasil akhir siswa yang dapat di lihat setelah pembelajaran, baik berbentuk pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Menurut Nana Sudjana dalam Lafu et al., (2015) “Mendefinisikan hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor” (hlm,97). selaras dengan yang dikemukakan Dimiyati dan Mudjino dalam Jayul & Irwanto, (2020) ”Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar (hlm,38).

Dari beberapa pengertian beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah proses perubahan tingkah laku dari daya resap individu selama menjalani proses pembelajaran, melalui pengalaman belajar yang berdampak pada perubahan sikap, pengetahuan, keterampilan menuju ke arah yang lebih baik.

2.2.2 Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Menurut slamento dalam Lafu et al., (2015) Menyatakan bahwa yang mempengaruhi hasil belajar di bagi menjadi dua garis besar, Sebagai berikut:

1. Faktor internal

Di dalam faktor internal ini di bagi menjadi 3 meliputi ;

a) Faktor jasmaniah

1) Kesehatan Proses

belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang itu terganggu pula, efek yang timbul dari kurang sehat pada siswa akan terlihat cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan, kelainan- kelainan fungsi alat indra serta tubuhnya.

2) Cacat tubuh

Keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi belajar. Siswa yang cacat belajarnya juga otomatis akan terganggu, jika hal terjadi, hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi pengaruh kecatatannya itu

b) Faktor psikologis

1) Intelegensi

Intelegensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar, dalam situasi yang sama, siswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan lebih berhasil dari pada yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan berhasil dari pada yang mempunyai tingkat intelegensi yang rendah.

2) Perhatian

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang di pertinggi, jiwa itupun semata mata tertuju kepada suatu obyek, Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap apa yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbul lah kebosanan ,sehingga ia tidak akan suka lagi belajar

3) Minat

Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik lagi baginya. Bahan pelajaran yang menarik minat siswa, lebih mudah dipelajari dan tersimpan di memori karena minat menambah gairah dalam belajar

4) Bakat

Jika bahan pelajaran yang dipelajari siswa sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya lebih baik karena ia senang belajar dan pastilah selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajarnya.

5) Motif

Dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motif untuk berfikir dan memusatkan perhatian, merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan atau menunjang belajar.

6) Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat/fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Belajarnya akan lebih berhasil jika anak sudah siap (matang). Jadi kemajuan baru untuk memiliki kecakapan itu tergantung dari kematangan dan belajar.

7) Kesiapan belajar

Kesiapan adalah ketersediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Kesediaan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan, kesiapan itu perlu diperhatikan dalam proses belajar, karena jika siswa sudah ada kesiapan di dalam dirinya, materi yang di berikan akan tercerna dengan baik.

c) Faktor kelelahan

Kelelahan di bedakan menjadi dua macam, yaitu : kelelahan jasmani dan kelelahan rohan (psikis). Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan untuk membaringkan tubuh. Kelelahan rohani

dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang

2. Faktor eksternal

Faktor faktor yang mempengaruhi hasil belajar di luar dari aspek individu yang bersangkutan meliputi:

a) Keluarga

Meliputi cara orang tua mendidik anak ,relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, perhatian orang tua dan latar belakang kebudayaan.

b) Faktor sekolah

Meliputi metode mengajar, kurikulum, hubungan guru dan siswa, disiplin sekolah, alat pengajaran, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung dan tugas rumah.

c) Faktor lingkungan dan masyarakat

Dari pendapat yang dikemukakan diatas peneliti menanggapi bahwa hasil belajar tidak dapat dilihat pada satu sudut pandang saja jauh dari itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan,tidak hanya memberi patokan hasil belajar hanya dari kecerdasan siswa saja tetapi harus di lihat juga faktor pemicu yang menjadikan

2.3 Hakikat Kebugaran Jasmani

2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Giriwijoyo (2013:17) mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani juga disebut juga sebagai *physical fitness*, atau sering dikenal sebagai kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani, atau kesamaptaan jasmani. *Physical Fitness* artinya beratnya tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani tersebut, sehingga

memungkinkan ada syarat-syarat fisik tertentu untuk melakukan tugas fisik tersebut. Giritjijoyo (2013:18) mengemukakan syarat-syarat fisik tersebut:

1. Anatomis (Struktural) memunculkan istilah *anatomical (structural) Fitness*, yaitu kesesuaian struktur anatomis jasmani terhadap fisik yang harus dilaksanakan.
2. Fisiologis (Fungsional) dari pengertian ini timbul istilah *physiological (functional) fitness*, yaitu kesesuaian fungsi fisiologis terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan. Dengan demikian *Physical Fitness* terdiri dari dua bagian yaitu : *Anatomical (Struktural) Fitness* dan *Physiological (Functional) Fitness*. *Anatomical Fitness* (kesesuaian anatomik) berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat anatomis, yaitu kesesuaian struktur tubuh dengan tugas fisik yang harus dilakukan, seperti : tinggi badan, berat badan, kelengkapan anggota badan, ukuran berbagai bagian badan terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan.
3. *Physiological Fitness* (kesesuaian fisiologik) yang berhubungan dengan masalah masalah yang bersifat fisiologis, yaitu tingkat kemampuan menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap keadaan lingkungan, yaitu suhu, kelembapan, ketinggian, dan sifat medan. hal ini berarti, alat-alat tubuh berfungsi dengan normal, efisien, tidak terjadi kelelahan yang berlebihan, pulih dengan sempurna sebelum tugas lain datang.

Dari pendapat di atas telah disebutkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik tersebut, oleh karena itu kebugaran bersifat relatif, yang berarti kebugaran jasmani itu tidak bebas tetapi bersifat terkait, terkait secara anatomis, dan terkait secara fisiologis, yang berarti fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang harus dilaksanakan.

2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2013:169) adalah kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Artinya bahwa setelah seseorang melakukan aktivitas atau pekerjaan, orang tersebut masih mempunyai semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun keperluan mendadak yang lainnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran yaitu:

1. Jenis kelamin, sampai mencapai pubertas biasanya kebugaran jasmani laki-laki hampir sama dengan perempuan tapi setelah masa pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar
2. Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah) dan serat otot.
3. Makanan, Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

Suharjana (2013:5) menyatakan bahwa kebugaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yaitu :

1. Kesegaran Organik (*Organic Fitness*)

Kesegaran organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh kedua orang tuanya atau oleh generasi sebelumnya dan juga karena faktor umur, serta mungkin karena kondisi sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kesegaran organik sebenarnya bersifat statis atau sulit atau bahkan tidak mungkin untuk diubah. Tingkat kesegaran organik akan menentukan potensi-potensi kebugaran secara keseluruhan.

2. Kesegaran Dinamik (*Dynamic Fitness*)

Kesegaran dinamik dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur. Fungsi organ-organ tubuh akan mengalami peningkatan jika

olahraga atau aktivitas fisik dilakukan dengan terprogram dengan baik. Kebugaran dinamik diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu :

- a) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang melibatkan empat komponen, yaitu: daya tahan kardiovaskuler (melibatkan jantung paru, peredaran darah, darah itu sendiri), kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh (berat badan ideal dan presentase lemak).
- b) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik, yaitu pencapaian hasil prestasi dalam olahraga. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik terdiri atas: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi, dan kecepatan

Giri Wijoyo (2013:16) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani lebih merupakan terjemahan dari *Physiological Fitness*. Secara fisiologis kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik. kemampuan anaerobik terdiri dari kemampuan anaerobik alaktasid dan kemampuan anaerobik alaktasid. kemampuan anaerobik alaktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ledak (gerak eksplosif) maksimal dan sub-maksimal, kemampuan anaerobik laktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan anaerobik (*anaerobic endurance/ stamina/* daya tahan anaerobik), sedangkan kemampuan aerobik adalah kemampuan fungsional jasmani dengan kepentingan yang setara. Demikian juga dengan kepentingan fungsional anaerobik alaktasid dan laktasid adalah setara yang artinya tidak ada dari salah satu yang fungsinya lebih penting.

2.3.3 Komponen Kebugaran Jasmani

Surharjana (2013: 3) mengatakan bahwa pada dasarnya manusia

memerlukan kebugaran total (*total fitness*). Kebugaran total mencakup multidimensi yaitu mencakup kebugaran intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kebugaran fisik. Dengan demikian kebugaran total selain memiliki kebugaran fisik, juga harus memiliki kebugaran mental, kebugaran emosional, kebugaran sosial. Melalui penelitian secara ilmiah karakteristik dari kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 yaitu :

Tabel 1. Karakteristik Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan kesehatan	Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan
Daya Tahan Kekuatan Kelentukan Komposisi Tubuh	Kelincahan Keseimbangan Koordinasi <i>Power</i> Reaksi Kecepatan

Sumber : (Giriwiarto, 2013: 172)

Berdasarkan tabel tersebut di atas, Giriwiarto (2013: 172) menjabarkan beberapa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan ketrampilan. Pertama, kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu singkat. Kedua, kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Ketiga, koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan melakukan berbagai gerakan dengan secara bersamaan. Keempat, daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu yang lama. Keseimbangan (*flexybility*) adalah kemudahan dalam bergerak. Kekuatan (*strength*) merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Daya ledak (*power*) atau hasil dari kekuatan dan kecepatan. Waktu reaksi yaitu lamanya waktu perangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan atau aktivitas. Serta komposisi tubuh atau hal yang berkaitan dengan jumlahnya lemak yang berada

pada tubuh seseorang.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (Giriwiarto, 2013: 172) terdiri dari daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas atau kelentukan, serta komposisi tubuh perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.



Gambar 1. Komponen Kebugaran Jasmani
sumber: (Giriwiarto, 2013:172)

2.4 Hakikat Permainan Tradisional

2.4.1 Pengertian Permainan Tradisional

Permainan merupakan salah satu hal yang sangat disukai oleh anak. Banyak jenis permainan yang seringkali dimainkan oleh anak-anak. Pada umumnya permainan memiliki 2 jenis yaitu permainan *modern* dan permainan tradisional. Dewasa ini permainan tradisional yang merupakan satu dari sekian banyak warisan budaya bangsa mulai hilang dan lambat laun semakin tidak terdeteksi keberadaannya akibat dari globalisasi yang memunculkan permainan baru yang lebih canggih. Permainan tradisional yang merupakan salah satu kearifan lokal bangsa yang saat ini mulai terkikis zaman mulai kembali

dimunculkan dan sedang berusaha dipertahankan keberadaannya.

Permainan tradisional adalah sebuah permainan turun temurun dari nenek moyang yang di dalamnya mengandung berbagai unsur dan nilai yang memiliki manfaat besar bagi yang memainkannya. Menurut James Danandjaja, permainan tradisionl adalah salah satu bentuk permainan anakanak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun, serta banyak mempunyai variasi. Jika dilihat dari akar katanya permainan tradisional tidak lain adalah kegiatan yang diatur oleh suatu peraturan permainan yang merupakan pewarisan dari generasi terdahulu yang dilakukan manusia (anak-anak) dengan tujuan mendapat kegembiraan. Azizah (2016: 284) Permainan sudah tumbuh dan berkembang sejak zaman dahulu. Setiap daerah memiliki jenis permainan tradisional yang berbeda-beda.

Pada zaman dahulu permainan dijadikan sebagai sarana rekreasi untuk mencapai kesenangan. Permainan tradisional dipercaya mengandung nilai luhur yang diciptakan oleh nenek moyang sebagai sarana pembelajaran bagi anak-anak. Kurniati (2016: 2) menjelaskan bahwa permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Penurunan permainan tradisional pada tempo dahulu tidaklah menggunakan tulisan atau aksara yang dibukukan, melainkan secara lisan dan contoh langsung kepada para generasi yang kemudian disebar luaskan. Achroni dalam Haris (2016: 16) mengungkapkan bahwa permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang tersebar melalui lisan dan mempunyai pesan moral dan manfaat didalamnya. Permainan tradisional tidak dapat dipisahkan dari generasi terdahulu. Permainan tradisional merupakan salah satu aktivitas penting sebagai cara belajar bagi anak-anak pada masa dahulu, permainan tradisional

harus senantiasa dijaga keberadaannya sebagai sarana bermain dan belajar bagi anak-anak. Secara sederhana permainan tradisional dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan warisan budaya yang di turunkan secara turun temurun dari zaman dahulu hingga sekarang.

2.4.2 Manfaat Permainan Tradisional

Budi Santoso dalam Arikunto (1996) menyatakan bahwa permainan Tradisional merupakan wahana tumbuh kembang anak yang mempunyai fungsi untuk meningkatkan kemampuan fisik, moral, mental, dan pikiran karena merupakan panduan antara olah raga, olah seni, dan olah pikiran. Selanjutnya pendapat Dharmamulya (2008) bahwa permainan tradisional dapat menjadi sarana untuk mengenalkan nilai budaya dan norma-norma sosial yang diperlukan untuk hubungan sosial dan berperan sesuai dengan kedudukan sosial dalam masyarakat pada anak.

Permainan tradisional menjadi pendorong yang kuat bagi perkembangan anak. Menurut Khasanah, Presetyo & Rakhmawati (2011:101-102) manfaat permainan tradisional terhadap perkembangan jiwa anak antara lain: mengembangkan kecerdasan intelektual (kognitif) anak, kecerdasan naturalis anak, kecerdasan spasial anak, kecerdasan musikal anak, kecerdasan spiritual anak, kecerdasan intrapersonal dan interpersonal anak, mengembangkan sportivitas dalam pribadi anak dan berdampak positif pada perkembangan anak.

Permainan tradisional akan memberikan pengalaman dalam mengeksplorasi lingkungan dan bersosialisasi dengan teman sebaya, hal ini penting sebagai media stimulasi perkembangan anak. Permainan tradisional sangat bermanfaat bagi tumbuh kembang anak sebagai pribadi maupun sebagai makhluk sosial. Permainan tradisional

bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik motorik, kemampuan berbahasa, kognitif serta sosialisasi dengan lingkungan. Selain itu juga bermanfaat bagi aspek perkembangan secara keseluruhan.

2.4.3 Jenis-Jenis Permainan Tradisional

Beberapa jenis permainan tradisional akan dijelaskan secara lebih rinci oleh Henry Farada adalah sebagai berikut :

1. Engklek

Permainan sangat mudah dan sangat menarik untuk dimainkan yang hanya membutuhkan garis kotak-kotak atau gambar sebagai medianya dan dapat dibuat di atas tanah maupun halaman depan rumah atau halaman sekolah. Engklek mengkombinasikan kecepatan melempar pecahan genteng (disebut gacok) ke dalam kotak-kotak dan kemampuan menjaga keseimbangan, karena saat melewati kotak-kotak yang telah dibuat, setiap pemain harus melompat-lompat dengan satu kaki diangkat, dan tidak boleh menyentuh garis.

2. Bekelan

Bekelan mengadu kecepatan menangkap bola dan mengatur bekel. Termasuk melatih kemampuan motorik anak. Setiap kali pemain melemparkan bola ke atas hingga memantul di lantai, sebelum bola ditangkanya kembali, ia harus mengambil dan mengatur bekel yang lain sesuai dengan urutan permainan. Dan jangan sampai bola terjatuh.

3. Gatheng

Gatheng dapat dimainkan minimal dua orang anak. Sebelum permainan gatheng dimulai, harus ada kesepakatan antar pemain untuk menentukan jumlah yang harus dicapai. Setiap kali satu batu dilempar ke atas, anak harus mengambil batu yang lain secara cepat dan sesuai aturan permainan sebelum batu yang dilempar ditangkanya kembali. Jangan sampai batu yang

dilempar terjatuh. Setelah itu semua batu dilempar ke atas dan ditangkap dengan tangan terbalik ke bawah, kemudian dilempar lagi dan Lalu dihitung berapa jumlah batu yang tertangkap. Diulang-ulang dan dijumlahkan hingga jumlahnya mencapai target jumlah yang telah ditentukan di awal permainan.

4. Jamuran

Jamuran berasal dari kata jamur karena dalam permainan ini berbentuk lingkaran dengan satu anak yang “jadi” ada di tengah titik pusat lingkaran

5. Cinciripit (petak umpet)

Cinciripit atau petak umpet minimal dimainkan oleh tigaorang anak. Seorang yang terpilih dengan undian “cinciripit” akan Setelah itu yang berjaga mencari peserta lain, siapa yang paling awal ditemukan akan berganti jaga dan bertugas mencari.

6. Gapyak atau Bakiak

Gapyak atau bakiak mengadu keseimbangan dan kekompakan tim, dan termasuk permainan yang kompetitif. Setiap kelompok biasanya terdiri dari tiga orang anak mengenakan sandal tandem yang terbuat dari kayu. Pemenangnya adalah kelompok yang tidak terjatuh dan tercepat mencapai garis *finish*.

7. Dakon

Dakon dimainkan oleh dua oranganak dengan membagikan biji dakon ke dalam lubang-lubang dakon secara bergiliran. Pemain yang mendapatkan biji dakon terbanyak saat biji dakon habis dinyatakan sebagai pemenang.

8. Benthik

Permainan benthik ini membutuhkan alat berupa dua patahan ranting panjang dan pendek. Ranting panjang sebagai pemukul. Pada intinya, benthik memperagakan ketrampilan memainkan ranting kecil dengan memukul dan mengarahkan agar tidak tertangkap oleh lawan.

2.4.4 Nilai-nilai Yang Terakandung Dalam Permainan Tradisional

Permainan tradisional mengandung beberapa nilai yang dapat ditanamkan. Nilai-nilai tersebut antara lain rasa senang, bebas, rasa berteman, demokrasi, penuh tanggung jawab, rasa patuh, rasa saling membantu, yang mana semuanya merupakan nilai yang sangat baik dan berguna dalam kehidupan masyarakat. Bermain atau kegiatan melakukan permainan ini sangat memungkinkan anak-anak untuk bertemu teman sebaya. Maka, bermain dianggap sebagai media yang penting untuk bersosialisasi. Bermain juga membantu anak dalam menjalin hubungan sosial, mengembangkan kognisi, bahasa, dan motorik kasar serta halus. Anak menggunakan gerakan dan kemampuan fisiknya, melatih kreativitas, dan mengasah kemampuannya untuk menyelesaikan masalah dengan menghadapi berbagai permainan (Novi Mulyani, 2016:52).

Menurut Misbach dalam penelitiannya yang dikutip dari Novi Mulyani menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menstimulasi berbagai aspek perkembangan anak yang dapat meliputi hal-hal sebagai berikut :

1. Aspek motorik dengan melatih daya tahan, daya lentur, sensorimotorik, motorik kasar, dan motorik halus.
2. Aspek kognitif dengan mengembangkan imajinasi, kreativitas, strategi, dan pemahaman konsektual.
3. Aspek emosi dengan menjadi media katarsis emosional, dapat mengasah empati, dan pengendalian diri.
4. Aspek bahasa berupa pemahaman konsep-konsep nilai.
5. Aspek sosial dengan mengkondisikan anak agar dapat menjalin relasi, bekerja sama, melatih kematangan sosial dengan teman sebaya, dan meletakkan pondasi untuk melatih keterampilan sosialisasi dengan berlatih, peran dengan orang yang lebih dewasa serta masyarakat secara umum.
6. Aspek spiritual, permainan tradisional dapat membawa anak

untuk menyadari keterhubungan dengan sesuatu yang bersifat agung.

Sedangkan menurut Nugroho yang dikutip dari Novi Mulyani (2016), banyak sekali nilai pendidikan yang terkandung didalam permainan tradisional. Nilai-nilai tersebut terdapat dalam gerak permainannya atau dalam tembang. Maka nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional adalah sebagai berikut :

1. Nilai Demokrasi Nilai demokrasi dalam permainan anak tradisional sebenarnya telah diajukan oleh anak-anak sebelum mereka memulai bermain. Terbukti dengan cara memilih dan menentukan jenis permainan, harus mengikuti tata tertib atau aturan yang disepakati.
2. Nilai pendidikan Permainan tradisional baik untuk pendidikan aspek kejasmanian maupun kerohanian. Misalnya sifat disiplin, etika, kejujuran, kemandirian, dan percaya diri.
3. Nilai kepribadian Dengan bermain anak dapat mempunyai kesiapan mental dan kesiapan diri untuk mengatasi masalah sehari-hari.
4. Nilai Keberanian Pada dasarnya, setiap permainan tradisional dituntut sikap keberanian bagi semua pesertanya.
5. Nilai Kesehatan Aktivitas bermain yang dilakukan oleh anak merupakan suatu kegiatan yang banyak menggunakan unsur berlari, melompat, berkejar-kejaran sehingga otot-otot tubuh dapat bergerak.
6. Nilai Persatuan Permainan kelompok dapat dilakukan sebagai permainan yang sangat positif karena masing-masing anggota kelompok harus mempunyai jiwa persatuan dan kesatuan untuk mencapai suatu tujuan, yaitu kemenangan.

7. Nilai Moral

Dengan permainan tradisional, anak dapat memahami dan mengenal kultur atau budaya bangsa serta pesan-pesan moral yang terkandung didalamnya. (Novi Mulyani, 2016)

2.5 Hakikat Permainan Engklek

2.5.1 Pengertian Permainan Engklek

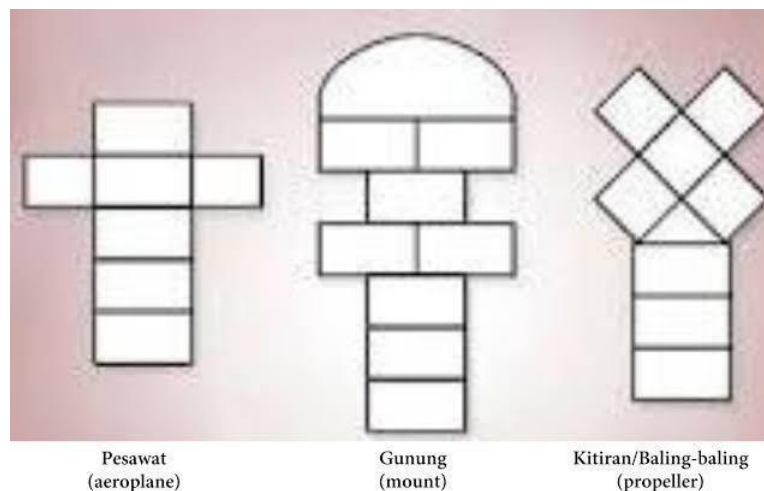
Engklek merupakan permainan anak tradisional yang sangat populer. Permainan ini dapat ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia. Di setiap wilayah, permainan engklek dikenal dengan nama yang berbeda-beda, antara lain teklek, ingkling, sundamanda atau sundah- mandah, jlong jling, lempeng, ciplak gunung, demprak, dampu, dan masih banyak lagi, tetapi bentuk permainannya sama (Keen Achroni, 2012:51).

Engklek pada tahun 1970 an juga menjadi permainan favorit di kalangan anak-anak dan remaja. Dinamakan engklek karena cara bermainnya menggunakan satu kaki yang dalam Bahasa Jawa artinya “engklek” (Sri Mulyani, 2013:46). Permainan engklek atau sonlah/sondah merupakan permainan yang menuntut koordinasi motorik kasar bagi setiap pemainnya. Permainan ini memiliki beberapa bentuk dasar, yaitu sonlah biasa, sonlah jeruk, dan sonlah eser (Euis Kurniati, 2019:3).

Engklek merupakan permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah, dengan membuat gambar kotak-kotak kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya. Menurut Dr. Smpuck Hur Gronje, permainan engklek berasal dari Hindustan. Permainan ini menyebar pada zaman kolonial belanda dengan latar belakang cerita perebutan petak sawah (Novi Mulyani, 2016:111-112).

Tempat bermain dalam permainan ini membutuhkan tempat yang

lumayan luas, sangat pas jika dimainkan di halaman rumah. Permainan engklek ini biasanya berjumlah 2-5 orang, tetapi bisa juga lebih. Tergantung pada kesepakatan anak-anak.



Gambar 2. Bentuk Permainan Engklek
sumber: (Novi Mulyani, 2016)

2.5.2 Cara Memainkan Permainan Engklek

Permainan engklek memiliki beberapa cara untuk memainkannya, diantaranya yaitu:

1. Untuk memainkan engklek, lebih dahulu gambar bidang di tanah atau lantai dengan memakai kapur atau kayu dengan pola yang sudah disepakati, yakni 8 kotak dan 1 setengah lingkaran di bagian puncak.
2. Setiap pemain harus sudah memiliki gaco masing-masing.
3. Lalu lakukan hompimpah untuk memilih urutan pemain, siapa yang lebih dahulu melakukan permainan hingga siapa yang terakhir dengan suit. Suit adalah mengadu jari-jari yakni kelingking, jari telunjuk dan jempol.
4. Pemain pertama harus melempar gaco di kotak 1, lalu mulai melompat dengan satu kaki dari kotak 1, 2, 3 dan seterusnya hingga ke bulan, lalu kembali ke kotak 1 untuk mengambil gaco.
5. Kemudian melempar gaco ke kotak 2 dan kembali melompat ke

kotak-kotak yang sudah digambar secara berurutan. Jika pemain meleset saat melempar gaco, maka ia harus membiarkan pemain berikutnya yang bermain.

6. Pemain lain tidak boleh menginjak kotak yang terdapat gaco milik lawan. Kaki pemain pun tidak boleh melewati garis yang telah digambar. Jika melewati garis maka ia gugur dan harus ulangi dari awal.
7. Pemain yang lebih dahulu sampai ke bulan atau ke gambar setengah lingkaran, ia menang dan berhak memilih kotak yang akan ia jadikan wilayah atau rumahnya. Cara menentukan wilayah adalah dengan membelakangi kotak, berdiri di bulan dan melempar gaconya ke arah kotak di belakangnya. Di mana gaconya jatuh, itu adalah wilayahnya yang ditandai dengan menyilang.
8. Pemain lain tidak boleh menginjak wilayah yang sudah ditandai oleh pemain lain. Semakin banyak wilayah, maka ia adalah pemenangnya (Cicik Novita, 2022)

2.5.3 Manfaat Permainan Tradisional Engklek

Manfaat yang diperoleh dari permainan engklek ini adalah:

1. Kemampuan fisik anak menjadi kuat karena dalam permainan engklek ini anak diharuskan untuk melompat-lompat.
2. Mengasah kemampuan bersosialisasi dengan orang lain dan mengajarkan kebersamaan.
3. Dapat menaati peraturan permainan yang telah disepakati bersama.
4. Mengembangkan kecerdasan logika anak. Permainan engklek melatih anak untuk berhitung dan menentukan langkah-langkah yang harus dilewati.
5. Anak menjadi lebih kreatif. Permainan tradisional biasanya dibuat langsung oleh para pemainnya. Mereka menggunakan barang-barang, benda-benda, atau tumbuhan yang ada di sekitar para pemain. Hal itu mendorong mereka untuk lebih kreatif

menciptakan alat-alat.

6. Melatih keseimbangan. Permainan tradisional ini menggunakan satu kaki untuk melompat dari satu kotak ke kotak berikutnya.
7. Melatih keterampilan motorik tangan anak karena dalam permainan ini anak harus melompat gaco/kreweng

2.5.4 Tujuan Permainan Engklek

1. Berdasarkan Damamulyo yang dikutip dalam skripsi Lusi Stiawati (2013:26), maka tujuan permainan engklek adalah sebagai berikut: Melestarikan permainan tradisional sebagai ciri khas bangsa Indonesia
2. Memperkenalkan permainan tradisional Indonesia terutama pada masyarakat Indonesia sendiri yang belum mengenal permainan tradisional tersebut.
3. Memberikan pengertian kepada orang tua bahwa anak tersebut membutuhkan yang namanya permainan.
4. Mengajarkan anak-anak Indonesia berpikir kreatif dengan apa yang ada di sekitar, sehingga diharapkan kelak anak-anak tersebut menjadi manusia dewasa yang kreatif

2.6 Hakikat Siswa Sekolah Dasar

2.6.1 Pengertian Siswa Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar merupakan individu yang sedang berkembang, berada dalam perubahan fisik maupun mental mengarah ke arah yang lebih baik. Tingkah laku mereka dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat. Menurut Syamsu Yusuf (2009: 24) masa usia sekolah dasar sering disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada usia 6 atau 7 tahun biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak mudah dididik daripada masa sebelum atau sesudahnya.

2.6.2 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Masa sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia 6 tahun hingga kira-kira 12 tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individu dalam banyak segi dan bidang, diantaranya perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak. Masa sekolah dasar menurut Syamsu Yusuf (2009: 24-25) diperinci lagi dalam dua

fase, yaitu :

1. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai 9-10 tahun. Beberapa sifat dan karakteristik anak pada usia ini antara lain :
 - a) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmanidengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - b) Sikap tunduk terhadap peraturan-peraturan permainan tradisonal.
 - c) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama diri sendiri).
 - d) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - e) Apabila tidak mampu menyelesaikan suatu soal, maka itu dianggap tidak penting.
 - f) Pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapot) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

2. Masa kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira usia 9-10 tahun sampai usia 12-13 tahun. Mempunyai karakteristik :
 - a) Adanya minat terhadap kehidupan praktis yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan membanding-

bandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.

- b) Amat realistis, ingin mengetahui atau ingin belajar.
- c) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal atau pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus)
- d) Sampai kira-kira usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas usia ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya
- e) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka raport) sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah.
- f) Anak-anak pada usia ini biasanya gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya anak tidak lagi terkait kepada peraturan permainan tradisional, mereka membuat peraturan sendiri

Menurut Heru Suranto (1994: 246-248) karakteristik siswa sekolah dasar kelas atas usia 10-11 tahun mempunyai ciri fisik sebagai berikut:

- 1) Otot-otot telah lebih berkembang.
- 2) Anak-anak baik lelaki atau perempuan menyukai jenis permainan yang lebih aktif.
- 3) Peningkatan kekuatan otot tidak secepat pertumbuhan ukurannya.
- 4) Kecepatan reaksi makin meningkat atau makin baik.
- 5) Mulai menyukai atau berminat terhadap jenis-jenis olahraga pertandingan, dan secara fisik mereka telah siap untuk melakukan jenis-jenis olahraga pertandingan (perlombaan).
- 6) Perbedaan kemampuan antara laki-laki dan perempuan mulai nampak.
- 7) Koordinasi semakin baik.
- 8) Nampak lebih kuat dan sehat.

- 9) Pertumbuhan tubuh bagian bawah yaitu kaki, lebih cepat jika dibandingkan dengan pertumbuhan tubuh bagian atas.
- 10) Perbedaan yang lebih nampak menonjol antara laki-laki dan perempuan, terutama dalam hal kekuatan.

Sedangkan ciri-ciri psikologis pada anak usia 10-11 tahun diantaranya:

- 1) Berkembangnya atau meningkatnya minat terhadap permainan yang sudah teratur dengan ketentuan yang sudah pasti atau jenis permainan yang sudah terorganisasi dengan baik.
- 2) Senang memuja dan mengagumi pahlawan.
- 3) Jangka waktu perhatian mereka lebih meningkat.
- 4) Memiliki kebanggaan yang tinggi terhadap ketrampilannya, kemampuannya, segala sesuatu yang dicapainya.
- 5) Memiliki perhatian yang tinggi terhadap teman-teman sekelompoknya atau teman sebayanya.
- 6) Mudah berkecil hati terhadap kegagalan sehingga kemungkinan mereka akan berhenti melakukan kegiatan yang menyebabkan mereka gagal.
- 7) Memiliki kepercayaan yang besar terhadap orang-orang yang lebih tua (orang dewasa).

Dengan karakteristik siswa yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya siswa sekolah dasar lebih menyukai permainan dalam aktivitasnya, anak akan merasa senang dan anak sangat gemar melakukannya, mereka tidak menyadari bahwa dengan melakukan aktivitas dalam bentuk bermain tersebut akan sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan dirinya.

2.7 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung

dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yeni Mutimmatul Islamiyah (2024) dengan judul “Penerapan Permainan Engklek Pada Anak Usia Dini Dalam Upaya Mengembangkan Gerak Lokomotor di TK DHARMA Wanita Sempusari”. Berdasarkan hasil penelitian bahwa Penerapan Permainan Engklek pada Anak Usia Dini dalam Upaya Mengembangkan Gerak Lokomotor di TK Dharma Wanita Sempusari dikatakan berkembang sesuai harapan. Penerapan permainan engklek dilakukan melalui beberapa tahapan yakni guru menyediakan bahan ajar berupa RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), guru memberikan materi tentang permainan engklek, guru memberikan kesempatan bermain kepada anak didik, guru mengulangi pembelajaran permainan engklek serta guru melakukan evaluasi terhadap anak didik guna mengukur sejauh mana perkembangan gerak lokomotor berjalan sesuai harapan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Mohamad Dai dan Wahyu Setia Kuscahyaning Putri (2021) dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Hasil Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani”. Pengujian hipotesis menggunakan t-test: *paired two sample for means*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar siswa. Dengan t-hitung $>$ t tabel ($3,644 > 2,262$) maka keputusan H_a diterima dan H_0 ditolak. Terdapat perbedaan hasil belajar siswa sebelum dan sesudah mendapat perlakuan permainan tradisional.

2.8 Kerangka Berpikir

Permainan tradisional yang diwariskan secara turun menurun memiliki banyak manfaat dari segi psikologis, kelincahan, motivasi dan kreativitas. Perkembangan dalam dunia pembelajaran *modern* khususnya pembelajaran permainan sangat pesat, hal ini menyebabkan pembelajaran melalui permainan mulai tersisihkan. Permainan tradisional diharapkan menjadi salah satu bentuk media dalam pembelajaran untuk meningkatkan aktivitas fisik,

kerjasama, menumbuhkan tenggang rasa, rasa senang, percaya diri, serta mampu meningkatkan hasil belajar untuk anak. Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh beberapa orang ataupun kalangan pada daerah tertentu yang jauh dari keramaian kota dengan aturan dan konsep tradisional pada jaman dahulu. Menurut (Gandasari 2019) menyatakan bahwa permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial. Dengan demikian jika menyisipkan beberapa permainan tradisional pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu motivasi siswa menjadi lebih baik terutama untuk hasil belajar kebugaran jasmani.

2.9 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002:64) sedangkan Sugiyono (2012:150) mengemukakan secara etimologi, hipotesis berarti sesuatu yang masih kurang dari sebuah kesimpulan atau pendapat. Dengan kata lain hipotesis ini adalah sebuah keputusan, kesimpulan, sebuah pendapat tetapi kesimpulan ini belum final masih harus dibuktikan kebenarannya. Dengan demikian bertolak dari bahasan teori di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Ada hubungan yang signifikan permainan tradisional engklek dengan proses belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SDN 3 Sumberejo.

Ho : Tidak ada hubungan yang signifikan permainan tradisional engklek dengan proses belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SDN 3 Sumberejo.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, (Sugiyono, 2015). Selain itu, menurut Suharsimi Arikunto (2010) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya. Menurut Siyoto dan Sodik (2015) penggunaan metode penelitian merupakan prosedur dalam pengumpulan dan analisis data melalui langkah tertentu yang berguna sebagai panduan untuk membangun strategi dan menghasilkan model penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara (permainan tradisional dengan proses belajar kebugaran jasmani) kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2010: 247). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Siyoto dan Sodik (2015) berpendapat bahwa metode survey dalam penelitian termasuk kedalam penelitian kuantitatif yang meneliti individu atau kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara permainan tradisional engklek dengan proses belajar kebugaran jasmani pada siswa Kelas VI SDN 3 Sumberejo Bandar Lampung.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian korelasi dengan pendekatan korelasi bivariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan seberapa kuat hubungan antara dua variabel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah permainan tradisional engklek,

sedangkan variabel bebas dari penelitian ini adalah proses belajar kebugaran jasmani. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan observasi untuk masing masing variabel penelitian yang dilakukan kepada siswa SDN 3 Sumberejo Bandar Lampung. Penelitian ini memiliki alur penelitian: 1) Analisis kebutuhan 2) menyusun instrumen penelitian 3) menguji validitas & realibilitas 4) revisi instrumen 5) kegiatan penelitian 6) Pengumpulan data penelitian 7) analisis data, dan 8) pelaporan hasil penelitian (Yulianti, 2019).

3.2 Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 3 Sumberejo Kemiling Bandar Lampung

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu, di bulan Juli 2024.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VI SDN 3 Sumberejo Kemiling Bandar Lampung.

4. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah kegiatan yang ditempuh dalam penelitian. Tahap-tahap dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a) Memilih subjek penelitian yaitu peserta didik kelas VI SDN 3 Sumberejo Bandar Lampung.
- b) Menyusun kisi-kisi dan instrumen pengumpulan data berupa angket.
- c) Menguji coba instrumen pengumpul data pada subjek uji coba instrumen kuesioner (angket) di SDN 2 Sumberejo Kemiling Bandar Lampung.
- d) Menganalisis data dari hasil uji coba instrumen untuk mengetahui apakah instrumen yang telah dibuat valid dan reliabel.
- e) Melaksanakan penelitian dengan membagikan instrumen angket kepada sampel penelitian. Selanjutnya untuk mengetahui hubungan

permainan tradisional engklek dengan proses belajar peserta didik peneliti menggunakan studi dokumentasi yang dilihat pada dokumen hasil dari pendidik kelas VI SD N 3 Sumberejo Kemiling Bandar Lampung.

- f) Menghitung kedua data yang diperoleh untuk mengetahui hubungan dan tingkat keterkaitan antara permainan tradisional dengan proses belajar kebugaran jasmani peserta didik kelas VI SDN 3 Sumberejo Kemiling Bandar Lampung.
- g) Interpretasi hasil penghitungan data.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

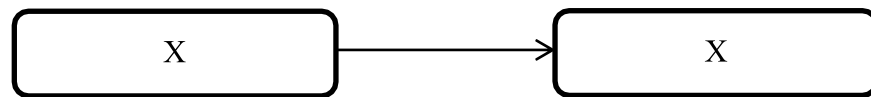
Siyoto dan Sodik (2015) berpendapat bahwa populasi merupakan region atau daerah dengan penentuan tertentu oleh peneliti yang memiliki karakter khusus kemudian digunakan dan dipelajari untuk penelitian (Mentor, n.d.). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah siswa yang duduk di bangku kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Sumberejo Kota Bandar Lampung yang berjumlah 30 siswa.

3.3.2 Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 131) sampel adalah Sebagian atau sebagai wakil dari populasi yang akan diteliti. Kemudian menurut Siyoto dan Sodik (2015) melalui penentuan dan kriteria tertentu atas dasar prosedur yang digunakan, sampel diambil atas populasi yang ditentukan serta karakter yang dimiliki harus sama dengan populasi. Apabila penelitian yang dilakukan sebagian dari populasi maka bisa dikatakan bahwa penelitian tersebut penelitian sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dilakukan pada siswa kelas VI dengan total sampel yang berjumlah 30 Siswa yaitu 18 putra dan 12 putri.

3.4 Desain Penelitian

Rancangan penelitian ini digambarkan dari kaitan antara variabel penelitian. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, dimana variabel bebas berdampak terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan tradisional engklek, sedangkan variabel terikat adalah proses belajar kebugaran jasmani. Berarti, penelitian ini akan memberikan informasi mengenai hubungan permainan tradisional engklek dengan proses belajar kebugaran jasmani, lebih jelasnya terpapar pada skema berikut ini:



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan:

- X = Permainan tradisional engklek
 Y = Proses belajar kebugaran jasmani

3.5 Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari pengertian yang keliru atau salah pengertian tentang konsep variabel – variabel yang terlibat dalam penelitian ini maka, variabel – variabel ini perlu di definisikan secara oprasional sebagai berikut:

1. Permainan tradisional engklek merupakan permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah, dengan membuat gambar kotak-kotak kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
2. Proses belajar kebugaran jasmani adalah materi yang mempelajari tentang kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Suharsimi Arikunto (2006: 195) menyatakan angket adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.” Menurut Sugiyono (2007: 142), “angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.”

Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Penilaian angket disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Indikator Adaptasi

No.	Pernyataan Positif	Skor	Pernyataan Negatif	Skor
1	Sangat Setuju	4	Tidak Setuju	4
2	Setuju	3	Kurang Setuju	3
3	Kurang Setuju	2	Setuju	2
4	Tidak Setuju	1	Sangat Setuju	1

Sumber: Kasmadi dan Nia (2014: 76).

Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-11) sebagai berikut:

1. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak dalam penelitian ini adalah gambaran hubungan permainan tradisional engklek dengan proses belajar kebugaran jasmani yang dapat diukur menggunakan angket.

2. Menyidik Faktor

Berdasarkan kajian teori dan definisi konstruk, maka gambaran pelaksanaan permainan tradisional engklek terdiri atas beberapa faktor, yang meliputi, (a) Perasaan Senang, (b) Ketertarikan Peserta Didik, (c) Perhatian, (d) Keterlibatan. Sedangkan proses belajar kebugaran jasmani terdiri atas beberapa faktor, yang meliputi (a) Kesehatan, (b) Perhatian, (c) Minat, (d) Bakat, (e) Metode Mengajar, (f) Alat mengajar, (g) Kondisi Lingkungan.

3. Menyusun Butir-Butir

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket atau kuisisioner. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan di atas, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Kisi-kisi instrumen pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Angket Permainan Tradisional Engklek

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Angket
Permainan Tradisional Engklek	1. Perasaan Senang	a) Kegemaran / senang pada pelajaran Pendidikan jasmani	1,2,3,4,5
		b) Melakukan permainan tradisional	6, 7, 8
		c) Memperhatikan pelajaran.	9, 10, 11
	2. Ketertarikan Peserta Didik	a) Senang melakukan permainan tradisional di lapangan	12, 13,14
		b) Berusaha mengikuti instruksi dari pendidik	15, 16, 17,18
		c) Keinginan untuk memaksimalkan gerak	19, 20
	3. Perhatian	a) Kekuatan kaki dalam melakukan lompatan	21, 22, 23
		b) Keseimbangan pada sikap setelah	24, 25, 26, 27, 28, 29

		lompatan	
		c) Ketepatan dalam melempar gaco engklek	30, 31, 32, 33
	4. Perhatian	a) Aktif dalam Pembelajaran	34, 35, 36, 37
		b) Aktif dalam melakukan permainan tradisional engklek	38, 39, 40
Jumlah			40

Tabel 4. Kisi-kisi Proses Belajar Kebugaran Jasmani

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Angket
Proses Belajar Kebugaran Jasmani	1. Kesehatan	a) Menjaga kebugaran tubuh	1,2,3
		b) Mengoptimal kan fungsi organ	4,5
	2. Perhatian	a) Memperhatik an guru penjas saat dijelaskan	6,7,8
		b) Konsentrasi saat menerima Pelajaran	9, 10, 11
	3. Minat	a) Pelajaranya menarik	12, 13,
		b) Sesuai dengan cita-cita	14, 15,
	4. Bakat	a) Memiliki kemampuan dibidang olahraga	16, 17,
		b) Mengembang kan bakatnya	18,19
	5. Metode mengajar	a) Bervariasi	20,21
		b) Mudah diterima siswa	22,23
	6. Alat Pelajaran	a) Inovasi	24,25,26 27,
		b) Modern	28,29
	7. Kondisi Lingkungan	a) Keluarga	30
		b) Teman dekat	31,32
		c) Lokasi sekolah	33,34
Jumlah			34

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mencari data siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Sumberejo Kota Bandar Lampung yang berjumlah 30 siswa
2. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
3. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
4. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran

3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.9.1 Validitas

Dalam penelitian ini untuk menentukan validitas item soal dilakukan kontrol langsung terhadap teori-teori yang melahirkan indikator-indikator yang dipakai. Untuk uji validitas dilihat dari *logical validity* dengan cara *judgment*, yaitu dengan mengonsultasikan kepada dosen pembimbing yang ada di lingkungan program studi Penjaskes FKIP Unila.

Berdasarkan konsultasi tersebut diadakan revisi atau perbaikan sesuai dengan keperluan. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *product moment* (Suharsimi Arikunto, 2006: 46). Perhitungannya menggunakan Program *Mic. Excel*. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Permainan Tradisional Engklek

No	No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Kesimpulan
1	Item1	0,703	0,361	Valid
2	Item2	0,671	0,361	Valid
3	Item3	0,762	0,361	Valid
4	Item4	0,382	0,361	Valid
5	Item5	0,898	0,361	Valid
6	Item6	0,554	0,361	Valid
7	Item7	0,662	0,361	Valid
8	Item8	0,824	0,361	Valid
9	Item9	0,722	0,361	Valid
10	Item10	0,756	0,361	Valid
11	Item11	0,756	0,361	Valid
12	Item12	0,722	0,361	Valid
13	Item13	0,703	0,361	Valid
14	Item14	0,756	0,361	Valid
15	Item15	0,762	0,361	Valid
16	Item16	0,278	0,361	Tdk Valid
17	Item17	0,898	0,361	Valid
18	Item18	0,671	0,361	Valid
19	Item19	0,571	0,361	Valid
20	Item20	0,824	0,361	Valid
21	Item21	0,722	0,361	Valid
22	Item22	0,756	0,361	Valid
23	Item23	0,671	0,361	Valid
24	Item24	0,703	0,361	Valid
25	Item25	0,703	0,361	Valid
26	Item26	0,722	0,361	Valid
27	Item27	0,722	0,361	Valid
28	Item28	0,703	0,361	Valid
29	Item29	0,703	0,361	Valid
30	Item30	0,756	0,361	Valid
31	Item31	0,762	0,361	Valid
32	Item32	0,300	0,361	Tdk Valid
33	Item33	0,898	0,361	Valid
34	Item34	0,417	0,361	Valid
35	Item35	0,571	0,361	Valid
36	Item36	0,824	0,361	Valid
37	Item37	0,722	0,361	Valid
38	Item38	0,756	0,361	Valid
39	Item39	0,304	0,361	Tdk Valid
40	Item40	0,703	0,361	Valid

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 40 butir terdapat 3 butir gugur, yaitu butir nomor 16, 31 dan 39 (r_{hitung} 0,278, 0,300, dan 0,304 < r_{tabel} (df 30;0,05) 0,361), sehingga terdapat 37 butir yang digunakan untuk penelitian. Sedangkan hasil uji validitas proses belajar kebugaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Coba Validitas Proses Belajar Kebugaran Jasmani

No	No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Kesimpulan
1	Item1	0,454	0,361	Valid
2	Item2	0,784	0,361	Valid
3	Item3	0,706	0,361	Valid
4	Item4	0,599	0,361	Valid
5	Item5	0,846	0,361	Valid
6	Item6	0,474	0,361	Valid
7	Item7	0,781	0,361	Valid
8	Item8	0,820	0,361	Valid
9	Item9	0,836	0,361	Valid
10	Item10	0,918	0,361	Valid
11	Item11	0,905	0,361	Valid
12	Item12	0,767	0,361	Valid
13	Item13	0,554	0,361	Valid
14	Item14	0,837	0,361	Valid
15	Item15	0,733	0,361	Valid
16	Item16	0,539	0,361	Valid
17	Item17	0,810	0,361	Valid
18	Item18	0,813	0,361	Valid
19	Item19	0,863	0,361	Valid
20	Item20	0,861	0,361	Valid
21	Item21	0,842	0,361	Valid
22	Item22	0,104	0,361	Tdk Valid
23	Item23	0,455	0,361	Valid
24	Item24	0,476	0,361	Valid
25	Item25	0,480	0,361	Valid
26	Item26	0,481	0,361	Valid
27	Item27	0,759	0,361	Valid
28	Item28	0,579	0,361	Valid
29	Item29	0,563	0,361	Valid
30	Item30	0,868	0,361	Valid
31	Item31	0,649	0,361	Valid
32	Item32	0,727	0,361	Valid
33	Item33	0,837	0,361	Valid
34	Item34	0,145	0,361	Tdk Valid

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 34 butir terdapat 2 butir gugur, yaitu butir nomor 22, dan 34 (r_{hitung} 0,104, dan $0,145 < r_{tabel (df\ 30;0,05)}$ 0,361), sehingga terdapat 32 butir yang digunakan untuk penelitian.

3.9.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2019: 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Suatu instrumen dapat dinyatakan reliabel, jika memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$ (Ghozali, 2018: 69). Uji reliabilitas ini menggunakan program *Microsoft Excel*. Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel di bawah ini

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Permainan Tradisional Engklek

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,968	40

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Proses Belajar Kebugaran Jasmani

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,959	34

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, menunjukkan bahwa instrumen permainan tradisional engklek dengan proses belajar kebugaran jasmani memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik

3.9 Teknik Analisis Data

3.9.1 Statistik Deskriptif

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan presentase tabel. Hasil ditampilkan dalam bentuk tabel. Analisis data dilakukan dengan tahap akumulasi jumlah skor yang didapat. Kemudian dicari besarnya skor rata-rata (*Mean*). Median (*Me*), Modus (*Mo*), Simpangan baku atau Standar Deviasi (*SD*). Pengkatagorian dari kuesioner pilihan ganda yang didasarkan pada kurva normal, kemudian dikelompokkan ke dalam lima katagori yaitu: (Sangat rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat tinggi) yang mengacu pendapat Thoah (2003). Penilaian Acuan Norma (PAN) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 9. Penilaian Acuan Norma (PAN)

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : *Mean*
 X : Skor yang diperoleh
 SD : Standar Deviasi

Selanjutnya dapat dilakukan dengan menghitung presentase pada setiap indikator dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjono (2011). Sebagai berikut:

$$\text{Rumus : } P = \frac{fx}{n} 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase yang dicari
 n : Jumlah responden
 f : Frekuensi

Penilaian Acuan Norma (PAN) digunakan untuk menentukan hasil belajar setiap siswa dengan siswa. Artinya, PAN digunakan bila peneliti ingin mengetahui kemampuan peserta didik di dalam komunitasnya seperti di kelas, sekolah, dan sebagainya. Alasan peneliti menggunakan PAN dengan kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi ialah karena PAN menggunakan kriteria yang bersifat relatif, dalam arti tidak tetap dan tidak berubah-ubah disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan peneliti. Selain itu, peneliti memilih menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) karena penulis beranggapan bahwa tidak semua siswa memiliki kesamaan dalam menjawab pertanyaan pada kuesioner.

Untuk menentukan kategori dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian dengan kriteria konversi, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 207), kemudian data tersebut diinterpretasikan ke dalam lima tingkatan, yaitu:

Tabel 10. Tingkatan Kategori

No	Interval	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Tinggi
2	61% - 80%	Tinggi
3	41% - 60%	Sedang
4	21% - 40%	Rendah
5	0% - 20%	Sangat Rendah

3.9.2 Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji *liliefors*. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005:466) yaitu :

- a) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

SD : Simpangan baku

Z : Skor baku

x : Row skor

\bar{X} : Rata-rata

- b) Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal. Kemudian di hitung peluang $F(Z_1) = P(Z \leq Z_1)$
- c) Selanjutnya dihitung Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i kalau proporsi ini dinyatakan dengan $S(Z_i)$ maka
- $$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$
- d) Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
- e) Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan L_0 . Setelah harga L_0 , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis L_0 untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Kaidah pengujian jika harga $L_0 < L_{\text{tabel}}$ maka data tersebut berdistribusi normal sedangkan jika $L_0 > L_{\text{tabe}}$, maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji Linearitas merupakan suatu perangkat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi di antara variabel yang sedang diteliti. Uji ini dilakukan untuk melihat hubungan dari dua buah variabel yang sudah diteliti apakah ada hubungan yang linear dan signifikan. Uji linearitas merupakan pra syarat penggunaan analisis regresi dan korelasi.

Linearitas akan terpenuhi dengan asumsi apabila plot antara nilai residual terstandarisasi dengan nilai prediksi terstandarisasi tidak membentuk suatu pola tertentu atau random. Namun, penggunaan

uji linearitas dengan menggunakan gambar dianggap kurang objektif. Selain itu, pengujian linearitas ini juga dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS pada perangkat *Test for Linearity*. Adapun teknik analisisnya dengan menggunakan nilai signifikansi pada taraf signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$) sebagai berikut :

- a) Jika nilai sig. < 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang linear
- b) Jika nilai sig. > 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang tidak linear

3.9.3 Uji Hipotesis

Uji statistik parametris digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini. Rumus yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah rumus korelasi *pearson product moment* dan korelasi ganda. Syarat data untuk menggunakan rumus korelasi *pearson product moment* dan korelasi ganda adalah berbentuk data interval. Data dalam penelitian ini merupakan data interval, sehingga digunakan rumus korelasi *pearson product moment* dan korelasi ganda. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 213) rumus korelasi *pearson product moment* yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{x_1y}	= Koefisien korelasi
n	= Jumlah sampel
X	= Skor variabel X
Y	= Skor variabel Y
$\sum X$	= Jumlah skor variable X
$\sum Y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum X^2$	= Jumlah skor variabel X^2
$\sum Y^2$	= Jumlah skor variabel Y^2

Sugiyono (2019:248) menjelaskan bahwa terdapat beberapa tingkat hubungan korelasi antarvariabel berdasar interval koefisien yaitu:

Tabel 11. Interval Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

Sedangkan untuk pengujian signifikansi korelasi suatu *variable independent* dengan *variable dependent*, dapat dilakukan dengan membandingkan nilai r_{hitung} pada pengujian korelasi dengan r_{tabel} yang ditentukan melalui tabel nilai-nilai *r product moment*. Sugiyono (2019:255) menjelaskan beberapa kriteria dalam pengujian hipotesis antara lain:

1. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi signifikan.
2. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ dan tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi tidak signifikan.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan permainan tradisional engklek dengan proses belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SDN 3 Sumberejo didapatkan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan permainan tradisional engklek dengan proses belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SDN 3 Sumberejo. Nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,884 > r_{(0,05)(28)} = 0,374$, hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional engklek berhubungan dengan proses belajar kebugaran jasmani, semakin baik permainan tradisional engklek maka semakin baik pula proses belajar kebugaran jasmani.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Peneliti menyadari banyak keterbatasan dan kekurangan dalam kegiatan penelitian ini, baik ditinjau dari rumusan masalah, waktu pengumpulan data, keterbatasan dalam teknik pengumpulan data, masih kurangnya pengetahuan dalam penganalisaan data dan keterbatasan dalam membuat instrument penelitian, maka diharapkan adanya penelitian selanjutnya untuk lebih mengembangkan dan memperdalam kajian pada penelitian ini.
2. Kepada orang tua diharapkan untuk lebih sering mengajarkan permainan engklek kepada anak agar anak tahu tentang permainan engklek tersebut dan menyediakan pekarangan yang cukup untuk permainan engklek

3. Kepada guru SDN 3 Sumberejo yang menerapkan dan mengajarkan permainan tradisional engklek untuk bisa lebih kreatif lagi menambahkan inovasi di dalam permainannya agar anak lebih antusias dan senang ketika bermain seperti memberikan tambahan nyanyian atau yel-yel sebagai penyemangat ketika bermain dan memberikan sebuah penghargaan kepada siswa yang berhasil menyelesaikan permainan karena berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, K. 2012. *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Javalitera, Jakarta.
- Amin, A. F. 2017. Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Gaya Mengajar Komando Dan Resiprokal Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 9 Yogyakarta. Tidak diterbitkan. <https://eprints.uny.ac.id/53656/>
- Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Azizah, I. 2016. Efektivitas pembelajaran menggunakan permainan tradisional terhadap motivasi dan hasil belajar materi gaya di kelas IV Mingronggot Nganjuk. *Jurnal: Dinamika Penelitian*, 16, (2), hlm. 279-208.
- Dharmamulya. 2008. Permainan Tradisional Dakon Sebagai Tema Perancangan Interior Ruang Kelas Di TK Aba Gedongkiwo Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Gandasari, M. F. 2019. Pengembangan model pembelajaran tematik Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 22–27.
- Giriwijoyo, S. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga, Untuk Kesehatan Dan Prestasi Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI., 13– 78, Bandung.

- Haris, I. 2016. Kearifan Lokal Permainan Tradisional Cublak-Cublak Suweng Sebagai Media Untuk Pengembangan Kemampuan Sosial Dan Moral Anak Usia Dini. *Jurnal AUDI*, 1(1), 15–20. <https://doi.org/10.33061/ad.v1i1.1204>
- Irwandi. 2019. Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di SMA Negeri 2 Camba Kabupaten Maros. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Islamiyah, Y. M. 2024. Penerapan Permainan Engklek pada Anak Usia Dini dalam Upaya Mengembangkan Gerak Lokomotor di TK Dharma Wanita Sempusari. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Jember.
- Ismantul, K., Prasetyo, A., & Rakhmawati, E. 2011. Permainan Tradisional sebagai Media Stimulasi Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/view/261>.
- Jayul, A., Irwanto, E. 2020. Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid – 19. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas PGRI, Banyuwangi
- Kasmadi & Sunariah, N. S. 2014. *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta, Bandung.
- Kharisma, Y., & Mubarok, M. Z. 2020. Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Kurniati, E. 2016. *Permainan Tradisional Dan Perannya Keterampilan Sosial Anak*. Prenamedia Group, Jakarta.
- Kurniati, E. 2019. *Permainan Tradisional Dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Prenamedia Group, Jakarta.
- Mulyani, S. 2013. *45 Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Langensari Punlishing, Yogyakarta.
- Mulyani, N. 2016. *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. DIVA Press, Yogyakarta.
- Mustafa, P. S., & Dwiyojo, W. D. 2020. Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jartika Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438.

- Setiawati, L. 2013. Upaya Mengembangkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Kelompok B Melalui Aktivitas Permainan Tradisional Engklek di TK ABA Patehan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Siyoto, S., & Sodik, A. 2015. Dasar Metodologi Penelitian. Sleman: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media, Yogyakarta.
- Syamsu, Y. L. N. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Taufik, M. S. 2019. *Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola Melalui Modifikasi Permainan*. Maenpo, 8(1), 26.