Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Permainan Tangkak Rani (Tangan Merangkak Kebugaran Jasmani)

by Didit Kurniawan

Submission date: 23-Sep-2024 01:54PM (UTC+0700)
Submission ID: 2462717702
File name: an_Tangkak_Rani_Tangan_Merangkak_Kebugaran_Jasmani_turnitin.docx (110.68K)
Word count: 3542
Character count: 22827

Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Permainan Tangkak Rani (Tangan Merangkak Kebugaran Jasmani)

Didit Kurniawan*, Mochammad Ridwan[2], Muhammad Bambang Herinanta[3]

[1,2,3]Progam Studi Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya Indonesia

Alamat Jl Lidah Wetan, Surabaya (60231)

Korespondensi penulis: diditkurniawan459@gmail.com mochamadridwan@unesa.ac.id muhammadbnanta@gmail.com

Abstract. *This research aims to assess the impact of traditional games on enhancing students' physical fitness by modifying the traditional game Tangkak Rani (Physical Fitness Crawling Hands) for class X TAV-3 students at SMKN 3 Surabaya. The study follows a PTKK design, conducted over three cycles, involving a sample of 34 students from class X TAV-3. Initially, the modified TKJI test revealed that 18 students completed the pre-cycle assessment, equating to a completion rate of 52.93%. In response, the researcher implemented modifications to the Tangkak Rani game, resulting in 23 students meeting the KKM, with a percentage of 57.65%. However, this did not reach the desired goal of more than 27 students completing the assessment, prompting a second cycle. Following this action, 28 students completed the test, yielding a completion rate of 82.36%. These findings indicate a positive effect of traditional game modifications on the physical fitness of class X TAV-3 students at SMKN 3 Surabaya.*

Keywords: *Improvement, Physical Fitness, Traditional Games*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh permainan tradisional dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui modifikasi permainan tradisional Tangkak Rani (Tangan Merangkak Kebugaran jasmani) pada siswa kelas X TAV-3 SMKN 3 Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah PTKK yang dilaksanakan dalam 3 siklus. Penelitian ini menggunakan sampel kelas X TAV-3 yang berjumlah 34 siswa. Melalui tes TKJI yang telah dimodifikasi, hasil yang diperoleh dari pra siklus tingkat ketuntasan berjumlah 18 siswa dengan persentase 52,93% . kemudian dari hasil tersebut, peneliti memberikan bentuk tindakan berupa pemberian modifikasi permainan tradisional Tangkak Rani, hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat peningkatan siswa memenuhi KKM berjumlah 23 siswa dengan persentase 57,65%. Dari hasil tersebut masih belum memenuhi ketuntasan yang saya inginkan yakni lebih dari 27 siswa tuntas, sehingga dilakukan siklus 2, dari tindakan tersebut terdapat berjumlah 28 siswa tuntas dengan persentase 82,36%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan dalam pemberian permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa pada kelas X TAV-3 SMKN 3 SURABAYA.

Kata kunci: Peningkatan, Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional

1. LATAR BELAKANG

Melalui kegiatan observasi pada kelas X TAV-3 diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih di bawah rata-rata, hasil tersebut juga dibuktikan dengan bentuk tes melalui pra siklus, sehingga melalui hasil observasi dan tes tersebut, perlunya cara dalam mengatasi permasalahan tersebut melalui bentuk

perancangan modifikasi pada permainan tradisional yang diharapkan siswa antusias dan mampu menunjukan peningkatan pada kebutuhan kebugaran jasmani siswa. Sehingga perlunya pembelajaran olahraga yang menyenangkan dan tidak monoton untuk membentuk prinsip dasar anak bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pembelajaran yang menyenangkan. Pembelajaran PJOK berbasis permainan penting dan efektif untuk diterapkan, pada dasarnya bermain merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mengembangkan kemampuan jasmani siswa melalui nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tersebut(Gholy et al., 2022). Selain itu, permainan tradisional memungkinkan anak-anak untuk mengoptimalkan potensi fisik mereka, serta potensi mental, intelektual, dan spiritual (Subekti et al., 2020).

Melalui pendidikan jasmani dapat membentuk proses pendidikan aktivitas fisik yang telah direncanakan terstruktur dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional siswa (Advendi & Kolektus oky, 2020). Mata pelajaran PJOK merupakan komponen yang sangat penting dalam menentukan minat siswa terhadap materi pelajaran yang diajarkan. Hal ini disebabkan fakta bahwa pendidikan jasmani dapat membuat siswa terlibat lebih aktif dalam kegiatan fisik yang menunjang kebugaran jasmani, yang kemudian akan digunakan sebagai ukuran keberhasilan program olahraga di sekolah (Dayanti & Sumaryanto, 2021).

Di dalam proses pembelajaran PJOK materi yang berkaitan dalam menunjang aktivitas gerak dasar siswa salah satunya adalah pembelajaran kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan bagaimana kemampuan tubuh siswa didalam melakukan kegiatan atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan dari (Putri Maisaroh, Athar, 2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas seahri-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Selain itu kebugaran jasmani mempunyai peran penting dalam meningkatkan prestasi belajar siswa di sekolah. Selain itu, kebugaran jasmani dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar (Zainudin et al., 2019). Namun, faktanya, siswa di sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas gerak, yang membuat mereka mudah lelah saat berolahraga. Mereka juga dapat mengalami kelebihan berat badan atau kegemukan, yang membuat mereka lemah dan tidak cukup tenaga untuk melakukan tugas fisik yang berat (Darmawan, 2017). Dalam meningkatkan kebutuhan kebugaran jasmani peserta didik pada kegiatan pembelajaran melalui beberapa bentuk komponen didalamnya yang berhubungan dengan ketrampilan yaitu: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan komposisi tubuh (Rohmah & Muhammad, 2021).

Sebagai langkah dalam menunjang aktivitas gerak dasar siswa melalui pembelajaran kebugaran jasmani, sering kali proses pembelajaran tersebut dapat

dikatakan terlalu monoton, dengan menggunakan metode sirkuit training berbentuk latihan *push-up, sit-up*, lari bolak-balik, dan *squat*. Sehingga hal ini tentunya membuat siswa merasa bosan dan pembelajaran yang dilakukan menjadi kurang efektif. Maka dari itu perlunya modifikasi kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani yang dihubungkan dengan bentuk permainan tradisional menunjang aktivitas gerak peserta didik. Permainan rakyat tradisional yang merupakan aset budaya bangsa dan memiliki unsur olah fisik tradisional, perlu dilestarikan. Ini karena, selain berfungsi sebagai hiburan, sarana rekreasi, dan sarana untuk berinteraksi dengan orang lain, olahraga ini juga memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan fisik peserta didik (Hakim & Kunci, 2019). Dalam permainan tradisional tentunya terdapat komponen yang dapat menunjang kebutuhan gerak siswa, seperti hal nya dikatakan bahwa permainan tradisional mengandung ajaran luhur dari pemiliknya, memberikan manfaat bagi tubuh, seperti menjadi lebih bugar dan sehat, dan juga dapat menanamkan nilai moral dari pemiliknya (Dwi Handoko et al., 2021). Sehingga didalam implementasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui permainan modifikasi dari gerobak dorong yang dikombinasikan dengan bentuk latihan kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Maka melalui latihan gerobak dorong berefek lebih baik dibandingkan dengan latihan *push up*. Dengan demikian, latihan gerobak dorong lebih efektif daripada latihan *push up* karena siswa tetap merasa seperti mereka sedang bermain, dan otot yang digunakan untuk bermain semakin kuat seiring bertambahnya usia (Eni, 2021).

Di dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani, pemanfaatan gerak siswa sangat diperlukan. Pola gerak yang berkembang seiring dengan pertumbuhan seseorang disebut gerak dasar. Pola gerak ini merupakan dasar untuk melatih ketangkasan yang lebih kompleks (Pangkey & Mahfud, 2020). Pola gerak dasar didalamnya mencakup 3 komponen gerak mulai dari gerak lokomotor dilakukan dengan perpindahan anggota tubuh, kemudian gerak non-lokomotor dilakukan tanpa perpindahan badan atau tubuh. Gerak manipulatif dilakukan dengan menggunakan alat (Setyawan et al., 2018). Didalam menunjang aktivitas gerak dasar siswa didalam proses pembelajaran PJOK tentunya memerlukan sebuah metode yang digunakan agar pembelajaran dapat menarik minat siswa untuk menciptakan ruang belajar yang menyenangkan. hal ini sesuai dengan permasalahan yang saya hadapi didalam kelas yang saya ajar, bagaimana proses pembelajaran kebugaran jasmani banyak siswa yang mengeluh dan kurang bersemangat untuk mengikuti pembelajaran.

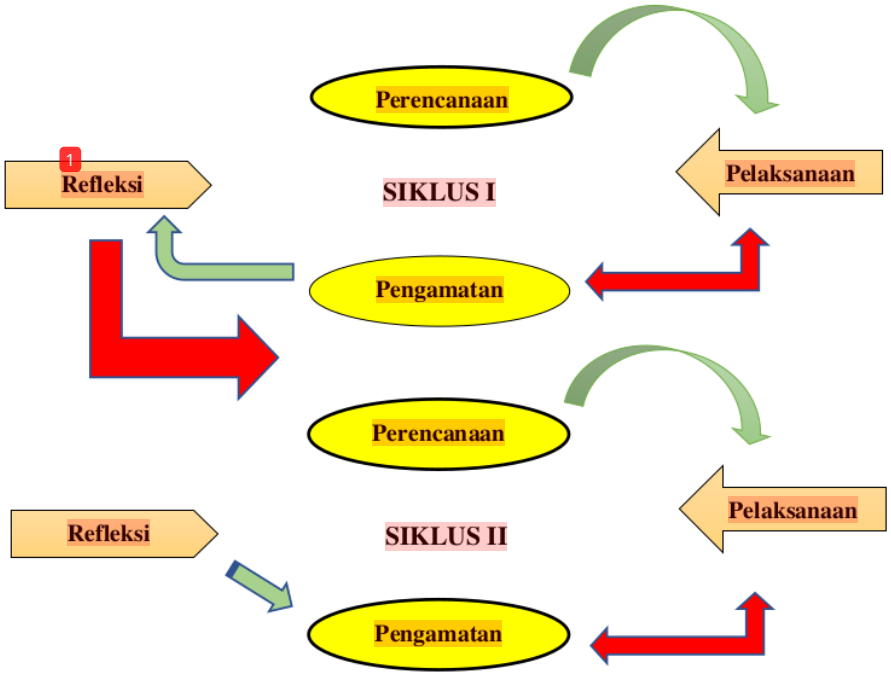
Di dalam permasalahan yang saya temukan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pada materi kebugaran jasmani yang terlalu monoton dan membosankan, menyebabkan siswa kurang antusias dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Tentunya hal ini juga akan mempengaruhi aktivitas gerak siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga perlunya melakukan modifikasi melalui permainan tradisional. Dari hasil penelitian terdahulu menunjukan bahwa

melalui permainan tradisional mampu mempengaruhi tingkat kebugaran fisik siswa. Nilai signifikansi hitung pada uji t adalah thitung = 17,12 dan ttabel = 2,001. H0 ditolak dan Ha diterima karena thitung lebih besar dari t tabel (Adhariah, 2018.). Maka oleh permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Permainan Tangkak Rani (Tangan Merangkak Kebugaran Jasmani)".

2. METODE PENELITIAN

Metode merupakan cara sistematis untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data untuk meningkatkan pemahaman fenomena atau masalah. Metode ini mencakup langkah-langkah seperti perumusan masalah, pengumpulan data, analisis data, dan penarikan kesimpulan (Maksum, 2018). Didalam penelitian ini menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas), metode PTK merupakan peneltian yang dilakukan oleh guru pada 1 kelas yang telah dilakukan observasi/pengamatan terhadap permasalahan yang nantinya akan dilakukan tindakan dalam upaya meningkatkan permasalahan tersebut. Penelitian tindakan dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu: penelitian tindakan partisipasi (*participatory action sesearch*), penelitian tindakan kritis (*critical action reseach*), penelitian tindakan sekolah (*institutional action research*), dan penelitian tindakan kelas (*clasroom action recearch*) (Dwi S, 2018).

Didalam kegiatan PTK untuk memperoleh data mulai dari melakukan observasi untuk mengetahui permasalahan yang ada didalam kelas tersebut, kemudian menyusun perangkat pembelajaran sebagai dasar pengambilan data. Mulai dari menyusun Modul Ajar, asesmen dan bahan ajar, didalam asesmen tersebut juga terdapat kategori yang disesuaikan dengan instrumen TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). TKJI adalah tolak ukur yang dirancang untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Itu terdiri dari serangkaian tes yang dibagi berdasarkan usia orang yang diukur (A. L. Hakim et al., 2020). Setelah menyusun perangkat pembelajaran melakukan tindakan melalui pra siklus, hal ini sebagai dasar dalam memperoleh data awal siswa. Setelah dilakukan pra siklus kemudian dilakukan tindakan awal atau siklus I dengan memberikan treatment dalam bentuk permainan sebagai dasar dalam memperoleh hasil peningkatan awal. Kemudian jika tindakan tersebut belum mencapai target yang telah ditentukan akan dilanjutkan pada tahap siklus II, dengan memberikan perlakuan yang sama dan diharapkan hasil tersebut mampu mencapai target ketercapaian yang telah ditentukan.



Gambar 1. Siklus PTK

Subjek didalam penelitian tersebut menggunakan siswa kelas X TAV-3 SMKN 3 Surabaya tahun pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 36 siswa, dimana terdapat 30 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Sehingga nantinya peneliti memberikan batasan untuk ketercapaian hasil upaya peningkatan aktivitas gerak dasar siswa melalui permainan Gorong Rani lebih dari 27 siswa akan dikatan berhasil. Sedangkan untuk Objek penelitian ini berkaitan tentang penerapan modifikasi permaiann tradisonal, dengan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui permainan Tangkak Rani. Melalui pendekatan melalui permainan ini diharapkan kebugaran jasmani peserta didik meningkat.

Untuk mengolah hasil dari penelitian yang telah dilakukan menggunakan teknik kuantitatif, teknik kuantitatif sendiri diartikan sebagai cara untuk menganalisis, menginterpretasi, dan membuat keputusan dengan menggunakan data numerik dan teknik statistik. Ini sering digunakan untuk menangani masalah yang

melibatkan pengukuran dan perhitungan yang presisi, serta untuk memodelkan fenomena dan memprediksi hasil (Maksum, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a) Pra Siklus

Melalui bentuk observasi yang telah dilakukan dengan melakukan bentuk tes awal tanpa memberikan bentuk pendekatan berupa permaianan, hanya saja melalui bentuk pembelajaran yang sudah dilakukan untuk menguji tingkat kebugaran masing-masing peserta didik dengan penilaian dan ketentuan yang telah dibuat. Pada bentuk pretest awal yang dilakukan kepada siswa dengan melalui penilaian tingkat ketercapaian sesuai dengan standar KKM yang telah ditentukan. Berikut tabel presentase ketuntasan siswa,

Tabel 1. Data Awal Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Persentase Ketercapaian Pra Siklus		
Jumlah	Tuntas (%)	Tidak Tuntas (%)
18	53%	
16		47%

Tabel 2. Jumlah Perolehan Berdasarkan Kriteria Penilaian

Pra Siklus			
Skor	**Kriteria**	**Jumlah**	**Presentase**
65	Kurang	16	47,05%
70	Cukup	12	35,29%
80	Baik	6	17,64%
90	Baik Sekali	0	0.00%
TOTAL		**34**	**100.00%**

Dari hasil tersebut diperoleh data presentase siswa tuntas sebesar 53 % atau sejumlah 18 siswa dan tidak tuntas sebesar 47% atau sejumlah 16 siswa. Dengan rata-rata nilai 69 atau dapat dikatakan masih dibawah KKM. Sedangkan untuk perolehan nilai untuk siswa dengan kategori kurang atau dibawah KKM berjumlah 16 orang dengan presentase 47,05 %, untuk kategori cukup berjumlah 12 siswa dengan presentase 35,29%, untuk kategori baik berjumlah 6 orang dengan presentase 17,64%, dan untuk kateori Baik sekali 0 siswa. Dengan hasil

tersebut belum melampaui batas target yang telah saya tentukan diawal, bahwa target yang telah saya tentukan penelitian dapat dikatakan tuntas jika lebih dari 27 siswa.

b) Siklus I

Pembelajaran yang diterapkan pada Siklus I yaitu dengan memberikan bentuk perlakuan kepada siswa berupa permainan Tangkak Rani, dimana melalui permainan ini terdapat bentuk ketercapaian siswa melalui materi pembelajaran kebugaran jasmani. Hasil ketercapaian tersebut dibuktikan dengan peningkatan sebesar 68%, hal ini dapat dilihat melalui tabel angka dibawah ini

Tabel 3. Siklus I Hasil Ketercapaian Tingkat Kebugaran Jasmani

Persentase Ketercapaian Siklus I		
JUMLAH	Tuntas (%)	Tidak Tuntas (%)
23	68%	
11		32%

Tabel 4. Siklus I Jumlah Perolehan Berdasarkan Kriteria Penilaian

Siklus I			
Skor	**Kriteria**	**Jumlah**	**Presetase**
65	Kurang	11	32.35%
70	Cukup	15	44.12%
80	Baik	8	23.53%
90	Baik Sekali	0	0.00%
TOTAL		**34**	**100.00%**

Dari hasil tersebut diperoleh data siswa tuntas berjumlah 23 siswa dengan presentase 68% dan siswa tidak tuntas berjumlah 11 dengan presentase 32%, hasil ini memperoleh rata-rata nilai 71 atau dapat dikatakan sudah mencapai batas KKM. Sedangkan untuk perolehan nilai untuk siswa dengan kategori kurang atau dibawah KKM berjumlah 11 siswa dengan presentase 32,35 %, untuk kategori cukup berjumlah 15 siswa dengan presentase 44,12%, untuk kategori baik berjumlah 8 siswa dengan presentase 13,53%, dan untuk kateori Baik sekali 0 siswa. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan jumlah siswa yang tuntas dan juga terdapt penignkatan pada nilai siswa. Tetapi hasil tersebut masih belum melampaui target yang peneliti inginkan yaitu diakatan berhasil jika tingkat ketuntasan lebih dari 27 siswa.

c) **Siklus II**

Pembelajaran pada tahap Siklus II dilakukan sama hal nya dengan Siklus I, memberikan perlakuan berupa bentuk permainan modifikasi Tangkak Rani, hasil ini digunakan untuk mengukur peningkatan kebugaran jasmani. Dari hasil tersebut diperoleh tingkat ketuntasan berjumlah 28 siswa dengan presentase 82%. Hasil tersebut dapat dilihat melalui tabel angka dibawah ini,

Tabel 5. Siklus II Hasil Ketercapaian Tingkat Kebugaran Jasmani

Persentase Ketercapaian Siklus II		
JUMLAH	Tuntas (%)	Tidak Tuntas (%)
28	82%	
6		18%

Tabel 6. Siklus II Jumlah Perolehan Berdasarkan Kriteria Penilaian

Siklus II			
Skor	**Kriteria**	**Jumlah**	**Presetase**
65	Kurang	6	17.65%
70	Cukup	7	20.59%
80	Baik	16	47.06%
90	Baik Sekali	5	14.71%
TOTAL		**34**	**100.00%**

Dari hasil tersebut diperoleh data siswa tuntas berjumlah 28 siswa dengan presentase ketercapaian 82% dan siswa tidak tuntas berjumlah 6 dengan presentase 18%, hasil ini memperoleh rata-rata nilai 77 atau dapat dikatakan sudah mencapai diatas KKM. Sedangkan untuk perolehan nilai untuk siswa dengan kategori kurang atau dibawah KKM berjumlah 6 siswa dengan presentase 17,35 %, untuk kategori cukup berjumlah 7 siswa dengan presentase 20,59%, untuk kategori baik berjumlah 16 siswa dengan presentase 47,06%, dan untuk kateori Baik sekali 5 siswa dengan presentase 14,71%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan jumlah siswa yang tuntas dan juga tingkat ketercapaian nilai siswa tergolong tinggi karena hampir 50 % siswa memperoleh nilai baik, meskipun masih terdapat siswa dengan nilai dibawah KKM. Sehingga hasil tersebut mampu memenuhi tingkat batas ketuntasan yang sudah peneliti tentukan yaitu 28 siswa, maka penelitian tindakan kelas pada siklus II dinyatakan sudah berhasil.

2. Pembahasan

Pembelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani dengan menggunakan pendekatan pembelajaran modifikasi permainan tradisional yang dilakukan oleh peneliti terdapat peningkatan yang dibuktikan melalui bentuk penilaian yang disesuaikan dengan kriteria yang dientukan. Hasil tersebut dimulai dari tingkat ketercapaian pada pra siklus, melalui permainan dan materi pembelajaran yang berhubungan dengan kekuatan, kelincahan, dan kecepatan, diperoleh hasil siswa yang mampu mencapai KKM yaitu 18 orang dengan kriteria nilai sebagian besar masih di batas KKM atau kategori Cukup. Sehingga hal ini membuktikan bahwa tingkat kebugaran siswa masih tergolong rendah. Hasil dari pra siklus, siklus I dan II dapat dilihat melalui tabel dibawah ini,

Tabel 7. Hasil Keseluruhan Ketercapaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Hasil Perolehan Ketercapaian Siswa						
Kriteria	**Pra Siklus**		**Siklus I**		**Siklus II**	
	Jumlah	**Presentase**	**Jumlah**	**Presentase**	**Jumlah**	**Presentase**
Kurang	16	47,05%	11	32,35%	6	17,65%
Cukup	12	35,29%	15	44,12%	7	20,59%
Baik	6	17,64%	8	23,53%	16	47,06%
Baik Sekali	0	0,00%	0	0,00%	5	14,71%
Total	**34**	**100,00%**	**34**	**100,00%**	**34**	**100,00%**

Bedasarakan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan dari kegiatan yang dilakukan mulai dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Pada pra siklus terdapat siswa yang mampu tuntas atau mecapai KKM 18 orang dengan kategori ketuntasan masih pada batas KKM atau termasuk kategori cukup. Kemudian dilakukan bentuk treatment atau perlakuan yang diberikan pada siklus I dan terdapat peningkatan yang awal nya 18 siswa menjadi 23 siswa atau selisih 5 siswa, meskipun terjadi peningkatan pada siswa yang mampu mencapai ketuntasan tetapi hasil ini masih belum mencapai target yang peneliti tentukan diawal bahwa penelitian dapat dikatan berhasil jika ketuntasan yang diperoleh lebih dari 27 siswa.

Dari hasil tersebut dilanjutkan pada tahap siklus II yang diharapkan memperoleh hasil sesuai dengan target yang ditentukan oleh peneliti. Hal ini terbukti pada siklus II sama halnya dengan siklus I yaitu diberikan perlakuan berupa permainan tradisional yang telah dimodifikasi, hasil tersebut memperoleh peningkatan sebanyak 28 dengan presentase ketuntasan 82%. Hasil ini juga didukung dengan siswa yang mampu memperoleh nilai berkategori baik mengalami peningkatan yang signifikan yaitu berjumlah 16 siswa dan

penambahan 5 siswa yang mampu mencapai hasil maksimal dengan kriteria baik sekali. Sehingga proses belajar melalui permainan yang menarik mampu menciptakan suasana lingkungan belajar yang menyenangkan.

Hal ini didukung oleh penelitian (Fauzi et al., 2023) menunjukan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap peserta memiliki kemampuan untuk menunjukkan peningkatan sebesar 59,3% dari hasil pre-test ke hasil pos-test. Dengan kata lain, permainan tradisional memiliki kemampuan untuk meningkatkan kebugaran fisik setiap peserta sebesar 59,3%. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan oleh (Schulz et al., 2022) bahwa Melakukan penelitian tentang bagaimana permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK berdampak pada kebugaran jasmani dan perilaku sosial siswa di sekolah dasar. Penelitian dilakukan selama enam pertemuan, dan temuan menunjukkan bahwa permainan tradisional dalam pembelajaran penjas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar.

Berdasarkan hasil tersebut selain permainan tradisional memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, permainan tradisional juga dapat digunakan dalam pembelajaran olahraga yang disesuaikan dengan karakteristik siswa. Dengan demikian, permainan tradisional dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan memberikan permainan tersebut (Arsika Yunarta, 2018). Hasil tersebut berhubungan dengan penlitian ini, bahwa melalui modifikasi permainan tradisional yang diberikan secara bertahap mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dengan presentase keberhasilan hingga 82% dari jumlah keseluruhan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa melalui modifikasi permainan tradisional Tangkak Rani mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X TAV-3 SMKN 3 Surabaya. Hal ini didukung dengan tes yang dilakukan pada pra siklus bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih dibawah rata-rata ketuntasan, kemudian pada siklus I diberikan bentuk perlakuan berupa modifikasi permainan tersebut dan hasilnya terdapat peningkatan ketuntasan yang awalnya 53% menjadi 68%. Hasil tersebut masih dikatan belum mencapai batas yang peneliti inginkan, kemudian dilanjut pada siklus II dengan bentuk perlakuan yang sama seperti halnya siklus I, dan terbukti terjadi peningkatan yang awalnya 68% menjadi 82%, hasil ketuntasan sudah sesuai dengan target yang peneliti inginkan yaitu 28 siswa berhasil melampaui KKM yang telah ditetapkan dan hanya 6 siswa yang belum mencapainya.

5. DAFTAR REFERENSI

Adhariah, I. (n.d.). = 17,12, Sedangkan T. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa*, 273–288.

Advendi, K., & Kolektus oky, R. (2020). Merdeka belajar dalam perspektif pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran pengembangan karakter Advendi. *Prosiding Seminar Nasional 2020 Penguatan Pendidikan Karakter Pada Era Merdeka Belajar*, 12–15.

Arsika Yunarta, R. A. A. (2018). Pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas x madrasah aliyah negeri jombang tahun pelajaran 2017/2018. *8,541 > T*. *5*(4), 195–200.

Darmawan, I. (2017). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas*. *7*(2), 143–154.

Dayanti, J., & Sumaryanto, S. (2021). Implementation of physical, sports, and health education facilities. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(1), 26–34. https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.32490

Eni. (2021). Menelisik Ilmu Keolahragaan. In *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952*. (Issue Mi).

Fauzi, R. A., Mulyanto, R., & Lengkana, A. S. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri Budiharja. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, *7*(2), 301–312. https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7612

Gholy, M. S., Sumardi, S., & Hadi, S. R. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Berkarakter Sportivitas. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, *6*(2018), 134–145. https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p134-145

Hakim, A. A., & Kunci, K. (n.d.). *Survei perkembangan olahraga tradisional di kabupaten tuban Kasyanto*.

Hakim, A. L., Subandowo, M., Rohman, U., Training, I., Kebugaran, T., & Indonesia, J. (2020). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes*. *5*(April), 86–95.

Maksum. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. *Jawa Barat: CV Jejak*, 298.

Olahraga, P., Sma, D. I., & Baradatu, N. (2021). *Penerapan Permainan Tradisional Dalam*. *2*(1), 1–7.

Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll

Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, *1*(1), 33–40. https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.183

Putri Maisaroh, Athar, M. K. (2020). Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *1*(1), 80–83.

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, *09*(01), 511–519. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199

Schulz, D., Phelps, A., & Mousel, T. (2022). Tracking Physical Activity Just Got a Whole Lot Easier: Using Fitness Platforms to Track Student Progress. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, *93*(4), 53–54. https://doi.org/10.1080/07303084.2022.2050153

Setyawan, D. A., Hadi, H., & Royana, I. F. (2018). Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kota Surakarta. *Jurnal Penjakora*, *5*(1), 17–27.

Subekti, N., Juhrodin, J., & Mulyadi, A. (2020). Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kebugaran dan Motivasi Belajar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, *5*(1), 55–62. https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i1.38560

Tengah, J. (2018). *Edunomika – Vol. 02, No. 01 (Pebruari 2018) Penelitian Tindakan Kelas (Ptk) Solusi Alternatif Problematika Pembelajaran Dwi Susilowati*. *02*(01), 36–46.

Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *18*(1), 63–69. https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570

Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Permainan Tangkak Rani (Tangan Merangkak Kebugaran Jasmani)

ORIGINALITY REPORT

22%	21%	9%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.unimed.ac.id Internet Source	2%
2	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
3	ejournal.stkipjb.ac.id Internet Source	1%
4	journal.unesa.ac.id Internet Source	1%
5	jurnal.fkip.unila.ac.id Internet Source	1%
6	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
7	jurnal.unsil.ac.id Internet Source	1%
8	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%

9	repository.uksw.edu Internet Source	1 %
10	docplayer.info Internet Source	1 %
11	fkip.untan.ac.id Internet Source	1 %
12	www.scribd.com Internet Source	1 %
13	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	1 %
14	eprints.uny.ac.id Internet Source	1 %
15	id.scribd.com Internet Source	1 %
16	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
17	Adi Wijayanto. "Menelisik Ilmu Keolahragaan", Open Science Framework, 2023 Publication	<1 %
18	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1 %
19	ejournal.unsri.ac.id Internet Source	<1 %
20	jim.teknokrat.ac.id	

	Internet Source	<1 %
21	read.bookcreator.com Internet Source	<1 %
22	thousands-passed.xyz Internet Source	<1 %
23	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	<1 %
24	pergizipangannt.id Internet Source	<1 %
25	repository.teknokrat.ac.id Internet Source	<1 %
26	rayyanjurnal.com Internet Source	<1 %
27	jurnal.goretanpena.com Internet Source	<1 %
28	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
29	123dok.com Internet Source	<1 %
30	e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id Internet Source	<1 %
31	journal.umtas.ac.id Internet Source	<1 %

32	jurnal.ugn.ac.id Internet Source	<1 %
33	muassis.journal.unusida.ac.id Internet Source	<1 %
34	natorangsport.blogspot.com Internet Source	<1 %
35	repo.undiksha.ac.id Internet Source	<1 %
36	staffnew.uny.ac.id Internet Source	<1 %
37	yolandahb.wordpress.com Internet Source	<1 %
38	adoc.pub Internet Source	<1 %
39	conference.upgris.ac.id Internet Source	<1 %
40	ejournal.undiksha.ac.id Internet Source	<1 %
41	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
42	vdocuments.site Internet Source	<1 %
43	Wanda Kusuma Putri, Gustiana Mega Anggita, Mohammad Arif Ali, Sugiarto	<1 %

Sugiarto, Zahrah Zakiya Ahda. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar : Systematic Literature Review", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2024
Publication

44	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
45	Ida Adhariah. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa", Ibtida'i : Jurnal Kependidikan Dasar, 2018 Publication	<1 %

Exclude quotes	On	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	On		