

ABSTRAK

Martin, Fellini. 2020. Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Bervariasi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

Kata Kunci: gobak sodor bervariasi, kebugaran jasmani

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional gobak sodor bervariasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School* yang berjumlah 32 siswa. Sampel adalah bagian dari populasi, jadi sampel merupakan suatu perwakilan dari populasi, dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 20 siswa kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sistem *random sampling* (acak) dari siswa kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School* yang berjumlah 32 siswa dan diambil sampel 20 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one grup pre test* dan *pos tes design*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test

Hasil dianalisis menggunakan bantuan SPSS 21.0. ditemukan hasil uji t untuk nilai *sig* (*2-tailed*) $0.001 < 0.05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak bervariasi berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*.

ABSTRACT

Martin Fellini. 2020. The Effect of Gobak Sodor Traditional Games Varied on the Improvement of Physical Fitness in Grade 5 Students at SD Surabaya Cambridge School. Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

Keywords: *gobak sodor traditional, improvement of physical fitness*

The purpose of this study was to determine the effect of the Sodom Gobak traditional game varies to improve physical fitness in 5th grade students of Surabaya Surabaya Cambridge School.

The population in this study was grade 5 students at SD Surabaya Cambridge School with a total of 32 students. The sample is part of the population, so the sample is a representative of the population, in this study the sample used consisted of 20 5th grade students at SD Surabaya Cambridge School. The sampling technique in this study used a random sampling system (random) from grade 5 students at SD Surabaya Cambridge School, totaling 32 students and a sample of 20 students. This research is an experimental research with the design used in this study is one group pre test and post test design. Retrieval of data in this study using the test. Data analysis techniques using the T-Test test analyst

Results were analyzed using SPSS 21.0. t test results were found for the siq (2-tailed) value of $0.001 < 0.05$. So it can be concluded that the traditional variety of gobak games has an effect on improving physical fitness in 5th grade students of SD Surabaya Cambridge School.