

ABSTRAK

Dimas, Bagus Yulianto. 2021. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPN 3 Bondowoso. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

Kata Kunci: permainan tradisional, kebugaran jasmani

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 3 Bondowoso yang berjumlah 38 siswa. Peneliti merencanakan pengambilan sampel sebanyak 20 siswa SMPN 3 Bondowoso. Untuk menentukan dari populasi ke sampel menggunakan teknik *random sampling* (acak/pengundian). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*). Sedangkan desain atau rancangan dalam penelitian ini menggunakan *Non-Randomize Control Grup Pretest-Postest*.

Hasil analisis menemukan bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.009, pada kelompok kontrol sebesar 0.053, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso. Sehingga penelitian yang berjudul pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso bisa dijadikan para guru PJOK untuk dijadikan sebagai referensi atau pegangan dalam memberikan program latihan atau materi khususnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena permainan tradisional sudah terbukti bias meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso.

ABSTRACT

Dimas, Bagus Yulianto. 2021. The Effect of Traditional Games on Increasing Physical Fitness in Students of SMPN 3 Bondowoso. Education Study Program. Faculty Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

Keywords: traditional games, physical fitness

The purpose of this study was to determine the effect of traditional games on increasing physical fitness in students of SMPN 3 Bondowoso.

The population in this study were students of SMPN 3 Bondowoso, totaling 38 students. The researcher planned to take a sample of 20 students of SMPN 3 Bondowoso. To determine from population to sample using random sampling technique (random / lottery). This type of research is quantitative research using quasi-experimental design. While the design or design in this study used the Non-Randomize Control Group Pretest-Posttest.

The results of the analysis found that the value of sig. (2-tailed) in the experimental group is 0.009, in the control group is 0.053, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group $>$ 0.05, it can be stated that traditional games have an effect on increasing physical fitness in students of SMPN 3 Bondowoso. So that the research entitled the effect of traditional games on increasing physical fitness in SMPN 3 Bondowoso students can be used as PJOK teachers to serve as a reference or guide in providing training programs or materials in particular to improve physical fitness because traditional games have been proven to improve physical fitness in SMPN students 3 Bondowoso.