

ABSTRAK

Priyatama, Mochammad O. 2022. Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Di Sma Al-Islam Krian. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Ujang Rohman M. Kes.

Kata Kunci : Gobak Sodor, Kesegaran Jasmani

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan gobak sodor terhadap peningkatan kesegaran jasmani di SMA Al-Islam Krian.

Metode penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini menggunakan cara *random sampling* dengan cara undian, dari 40 orang populasi siswa SMA Al-Islam Krian diambil masing-masing 20 siswa. Dimana uji-t merupakan teknik analisis datanya.

Hasil uji yang dihasilkan pada penelitian ini menjelaskan bahwa pada saat *pretest* terdapat pada kelas interval 10-13 atau dalam kategori kurang, sedangkan pada saat *posttest* berada pada interval 18-21 artinya baik. Dengan uji-t menghasilkan $0,000 < 0,05$ artinya Permainan Gobak Sodor berpengaruh signifikan terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani di SMA Al-Islam Krian.

ABSTRACT

Priyatama, Mochammad O. 2022. *The Effect of Gobak Sodor Game on Increasing Physical Freshness at Al-Islam Krian High School.* *Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya.* Advisor Dr. Ujang Rohman M. Kes.

Keywords : Gobak Sodor, Physical fitness

This study aims to determine the effect of the game gobak sodor on increasing physical fitness at Al-Islam Krian High School.

The research method used is one group pretest-posttest design. In this study, using random sampling by means of a lottery, from a population of 40 students of SMA Al-Islam Krian, 20 students were taken each. Where the t-test is a data analysis technique.

The test results produced in this study explained that at the time the pretest was in the class interval 10-13 or in the less category, while at the posttest it was at the interval 18-21, meaning it was good. With the t-test yielding $0.000 < 0.05$, it means that the Gobak Sodor game has a significant effect on increasing physical fitness at Al-Islam Krian High School.