

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan penting dalam meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Salah satu tujuan utama PJOK adalah meningkatkan kebugaran jasmani, yang didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk kegiatan berikutnya (Harsono, 1988). Kondisi fisik yang baik tidak hanya mendukung kesehatan tubuh, tetapi juga memengaruhi fokus dan prestasi akademik siswa. Namun, fenomena yang dialami oleh anak-anak di tingkat sekolah dasar saat ini menunjukkan adanya penurunan aktivitas fisik akibat pengaruh gaya hidup modern. Di Indonesia, penelitian (Hermansah dkk., 2025) menunjukkan bahwa penggunaan perangkat yang berlebihan berpengaruh pada rendahnya aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Keadaan ini berdampak negatif pada elemen kebugaran fisik, seperti kekuatan otot, daya tahan, dan kecepatan, sehingga diperlukan pendekatan pembelajaran PJOK yang inovatif dan menarik untuk mendorong siswa agar senantiasa aktif bergerak.

Salah satu metode yang bisa digunakan adalah pemanfaatan permainan tradisional dalam proses pembelajaran PJOK. Permainan tradisional seperti Bentengan dan Boy-boyan tidak hanya mengandung nilai budaya dan sosial, tetapi juga mampu meningkatkan berbagai aspek kebugaran fisik, termasuk ketahanan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Bentengan membutuhkan

kecepatan dan strategi tim, sedangkan Boy-boyan mengasah koordinasi, ketangkasan, dan daya tahan. Aktivitas ini jauh lebih mengasyikkan bagi siswa dibandingkan dengan cara latihan konvensional yang biasanya membosankan.

Selain aktivitas fisik, minat terhadap pembelajaran juga merupakan faktor penting yang memengaruhi kesuksesan Pendidikan PJOK. (Slameto, 2012) menyatakan bahwa minat belajar adalah dorongan yang membuat seseorang merasa senang dengan aktivitas belajar, sehingga mendorong keterlibatan aktif dalam proses tersebut. Studi (Adrizal dkk., 2023) mengindikasikan adanya keterkaitan positif antara minat belajar dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK.

Penelitian mengenai permainan tradisional dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani telah dilakukan sebelumnya, namun umumnya hanya menitikberatkan pada aspek fisik tanpa mempertimbangkan faktor psikologis seperti motivasi dalam belajar. Penelitian ini menawarkan inovasi dengan menggabungkan dua permainan tradisional, Bentengan dan Boy-boyan, serta menganalisis pengaruh minat belajar terhadap efektivitas permainan tersebut dalam meningkatkan kebugaran fisik. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan perspektif baru bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga pada motivasi siswa dalam belajar. Di samping itu, penggabungan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK juga mendukung upaya pelestarian budaya. Menurut penelitian (Ningsih dkk., 2022) Permainan tradisional mengandung nilai-nilai karakter seperti kerja sama, sikap sportif, dan tanggung jawab yang sangat penting untuk pembentukan

kepribadian siswa. Dengan demikian, penggunaan permainan tradisional dalam proses pembelajaran tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat karakter siswa sesuai dengan tujuan Pendidikan nasional

Menurut studi (C. Hidayat & Juniar, 2020) pendekatan pengajaran yang menggunakan permainan tradisional mampu meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa hingga lebih dari 40% jika dibandingkan dengan metode pengajaran konvensional. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang disajikan secara menarik dapat meningkatkan partisipasi siswa, mengurangi rasa bosan, dan memperbaiki hasil kebugaran fisik. Oleh sebab itu, studi ini sangat krusial untuk menunjukkan seberapa besar dampak permainan Bentengan dan Boy-boyan terhadap kebugaran Jasmani dengan mempertimbangkan peran minat belajar siswa sebagai faktor yang memperkuat hasil pembelajaran

Siswa sekolah dasar yang memiliki rendahnya kebugaran jasmani juga dapat mengalami dampak pada prestasi akademik mereka. Beragam penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara kebugaran fisik dengan kemampuan kognitif. Siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik cenderung menunjukkan fokus belajar yang lebih baik serta hasil akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang kurang aktif (C. Hidayat & Juniar, 2020). Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani melalui metode yang mengasyikkan seperti permainan tradisional dapat memberikan keuntungan ganda, baik dari segi fisik maupun akademik.

Di sisi lain, studi mengenai Pengaruh permainan tradisional Bentengan, Boy-boyan, dan Minat Belajar terhadap kebugaran jasmani masih terbatas.

Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menekankan satu tipe permainan tradisional atau sekadar menilai aspek fisik tanpa memperhitungkan faktor psikologis siswa. Penelitian ini memiliki inovasi dengan menggabungkan dua permainan tradisional, yaitu Bentengan dan Boy-boyan, serta menganalisis dampaknya terhadap kebugaran jasmani siswa dari perspektif minat belajar

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang peneliti sampaikan, dapat diidentifikasi beberapa isu sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang rendah disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang cukup dalam kehidupan sehari-hari.
2. Menurunnya perhatian siswa terhadap pembelajaran PJOK disebabkan oleh metode pembelajaran tradisional yang cenderung membosankan dan kurang menarik.
3. Minimnya penggunaan permainan tradisional seperti Bentengan dan Boy-boyan dalam kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah dasar.
4. Masih sedikit penelitian yang menggabungkan permainan tradisional dengan faktor minat belajar siswa demi meningkatkan kebugaran jasmani.
5. Minat belajar diduga berpengaruh terhadap efektivitas metode pembelajaran, termasuk pemanfaatan permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1.3 Batasan Masalah

Agar studi ini lebih terarah, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut:

1. Studi ini hanya berfokus pada dampak Permainan Tradisional Bentengan dan Boy-boyan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar.
2. Kebugaran Jasmani diukur mencakup elemen kecepatan, kelincahan, kekuatan otot dan stamina sesuai dengan indikator kebugaran fisik dasar.
3. Minat belajar yang dimaksud adalah minat siswa pada pelajaran PJOK saat penerapan Permainan Bentengan dan Boy-boyan.
4. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN 001 Rambah Samo.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis permasalahan yang telah dilakukan, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh permainan tradisional Bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 001 Rambah Samo?
2. Apakah terdapat pengaruh permainan tradisional Boy-boyan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 001 Rambah Samo?
3. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang memiliki minat belajar tinggi dan siswa yang memiliki minat belajar rendah?

4. Apakah terdapat interaksi antara jenis permainan tradisional dan tingkat minat belajar terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 001 Rambah Samo?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Memahami dan Menganalisis:

1. Untuk mengetahui Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan terhadap Kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 001 Rambah Samo.
2. Untuk mengetahui Pengaruh Permainan Tradisional Boy-boyan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa kelas V SDN 001 Rambah Samo.
3. Untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang memiliki minat belajar tinggi dan siswa yang memiliki minat belajar rendah.
4. Untuk mengetahui interaksi antara jenis Permainan Tradisional dan tingkat Minat Belajar terhadap Kebugaran Jasmani siswa kelas V SDN 001 Rambah Samo.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik dari segi teori maupun praktik sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat teoritis

Memberikan sumbangan untuk pengembangan ilmu pengetahuan di sector Pendidikan jasmani, terutama berkaitan dengan implementasi permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, studi ini dapat memberikan keuntungan bagi banyak pihak.

1. Bagi pengajar, penelitian ini dapat dijadikan panduan dalam menentukan strategi pembelajaran PJOK yang lebih inovatif, menarik, dan efektif dengan menggunakan permainan tradisional bentengan dan boy-boyan.
2. Untuk para siswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar dalam pembelajaran PJOK, serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan berguna untuk peningkatan kebugaran fisik mereka.
3. Untuk sekolah, studi ini dapat menjadi landasan dalam merancang program pembelajaran jasmani yang terintegrasi dengan kearifan lokal melalui permainan tradisional, sehingga sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Selain itu, penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti sebagai pengalaman empiris dalam menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan menggabungkan aspek fisik dan psikologis siswa, yang pada akhirnya dapat memperluas wawasan serta keterampilan penelitian di bidang Pendidikan jasmani.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk warisan budaya yang berperan penting dalam membentuk karakter, keterampilan sosial, dan kesehatan fisik para peserta didik. Dalam istilah, permainan tradisional dapat diartikan sebagai aktivitas bermain yang diwariskan dari generasi ke generasi dan dilakukan sesuai norma, nilai, serta budaya di masyarakat setempat. (Sibero dkk., 2024)

(Ningsih dkk., 2022). Menyatakan bahwa permainan tradisional berfungsi tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media Pendidikan yang ampuh untuk meningkatkan aspek fisik, psikomotorik, dan sosial. Keterlibatan dalam aktivitas permainan tradisional, seperti berlari, melompat, dan melempar, sangat penting untuk meningkatkan aspek kebugaran fisik, seperti kekuatan otot, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi gerakan

Secara historis, permainan tradisional ada sebelum kemunculan permainan modern yang kini lebih menguasai kehidupan anak-anak. Fenomena meningkatnya pemanfaatan teknologi digital telah mengarah pada perilaku sedentary pada anak, yang berdampak pada penurunan kebugaran fisik (T. Hidayat dkk., 2024)

Ciri khas permainan tradisional yang sederhana, mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan alat mahal menjadikannya pilihan ideal untuk

diterapkan dalam proses pembelajaran di sekolah dasar. (Susanto, 2017) menyatakan bahwa keuntungan dari permainan tradisional terletak pada fleksibilitasnya, sehingga guru dapat mengadaptasi permainan sesuai dengan kondisi lapangan dan karakteristik siswa

Meski demikian, dalam konteks pendidikan formal, permainan tradisional masih sering dianggap sepele karena dianggap tidak cukup “masa kini” dan kurang terstruktur. Secara pedagogis, game ini sebetulnya mencakup berbagai prinsip pembelajaran yang aktif, partisipatif, dan kontekstual. Agar potensi permainan tradisional dapat dioptimalkan dalam pendidikan jasmani, diperlukan keterlibatan aktif guru dalam merancang pembelajaran yang kreatif dan berbasis budaya setempat. Pengajar tidak hanya berfungsi untuk mengajarkan keterampilan teknis, tetapi juga memasukkan nilai-nilai budaya melalui kegiatan bermain yang bermanfaat

Permainan tradisional juga memiliki nilai sejarah yang dapat memperkuat identitas nasional. Dengan menghadirkan permainan ini kepada para siswa, generasi muda akan lebih menghormati warisan budaya nenek moyang yang sarat dengan makna dan filosofi. Di era globalisasi dan kemajuan teknologi digital, permainan tradisional semakin terpinggirkan oleh permainan modern yang berbasis perangkat. Oleh karena itu, sangat penting bagi lembaga pendidikan untuk berperan aktif dalam melestarikan dan mengembangkan permainan tradisional sebagai bagian dari pendidikan karakter dan kebugaran fisik

2.1.2 Pengertian Permainan tradisional Bentengan

Permainan Bentengan merupakan salah satu jenis permainan tradisional yang sangat populer di sejumlah daerah di Indonesia. Permainan ini berlangsung dalam kelompok, biasanya oleh dua tim yang saling berhadapan, dengan tujuan untuk menyentuh "benteng" lawan sambil mempertahankan benteng sendiri. Benteng biasanya tersusun dari tiang, pepohonan, atau benda tetap lainnya

Permainan ini memerlukan kerjasama tim, strategi, serta kemampuan untuk berlari cepat dan lincah. Setiap anggota tim memiliki peran masing-masing, baik sebagai penyerang, penjaga, maupun penghalang lawan. Hal ini menjadikan Bentengan sebagai permainan yang kaya akan interaksi sosial dan kolaborasi antar pemain

Berdasarkan (T. Hidayat dkk., 2024) permainan Bentengan bukan hanya sekedar rekreasi, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pendidikan karakter dan pengembangan fisik. Permainan ini mengembangkan nilai-nilai seperti kepemimpinan, tanggung jawab, dan sportivitas. Anak-anak mempelajari cara merancang strategi, mengambil keputusan dengan cepat, serta menghargai baik ketika menang maupun kalah.

Pada konteks Pendidikan Jasmani, Bentengan merupakan permainan yang secara langsung berkontribusi pada pengembangan keterampilan fisik dasar. Kegiatan berlari, menghindar, dan mengejar lawan dalam permainan ini memerlukan kekuatan otot kaki, kecepatan tanggapan, serta daya tahan anaerobik. (Adrizaral dkk., 2022) Menyatakan bahwa permainan Bentengan dapat secara substansial meningkatkan kebugaran fisik pada

siswa sekolah dasar. Dalam penelitian tersebut, siswa mengalami peningkatan fisik setelah mengikuti sesi pelatihan model permainan Bentengan yang dilaksanakan selama 8 kali pertemuan.

Permainan Bentengan juga memberikan manfaat positif terhadap kelincahan (*agility*), yang merupakan salah satu aspek penting dalam kebugaran fisik. Perubahan arah yang mendadak dan cepat, serta respons terhadap situasi yang berubah dalam permainan merupakan jenis latihan *agility* yang efektif.

Selain itu, permainan ini dapat melatih refleks dan konsentrasi. Anak-anak harus mampu merespons tindakan lawan dengan cepat dan membuat keputusan dalam keadaan yang membutuhkan tekanan. Aspek ini sangat berhubungan dengan kapasitas kognitif dalam kondisi motorik yang kompleks. (Muzakki, 2022) menyebutkan bahwa permainan Bentengan dapat dimodifikasi sebagai bagian dari model pembelajaran PJOK yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Dengan menyesuaikan aturan dan durasi permainan, guru bisa mengarahkan aktivitas agar selaras dengan tujuan pembelajaran dan kompetensi inti

Keunikan permainan Bentengan terletak pada kombinasi aktivitas fisik yang tinggi dengan aspek mental dan sosial. Dengan demikian, permainan ini berfungsi tidak hanya sebagai alternatif untuk kebugaran, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran holistik yang mencakup aspek afektif, kognitif, dan psikomotor.

Pada konteks pembelajaran PJOK yang merujuk pada kurikulum Merdeka, permainan seperti Bentengan sangat sesuai dengan prinsip diferensiasi dan pembelajaran yang berfundamen pada budaya setempat. Siswa dilibatkan dalam kegiatan secara aktif di lingkungan yang ramah, menyenangkan, dan penuh tantangan. Di sekolah yang memiliki fasilitas terbatas, permainan Bentengan menjadi pilihan yang efektif karena tidak membutuhkan peralatan khusus dan dapat dimainkan di halaman sekolah atau tempat terbuka. Secara umum, permainan Bentengan merupakan aktivitas fisik tradisional yang sangat efektif sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan kecepatan lari siswa sekolah dasar, sekaligus melestarikan warisan budaya bangsa.



Gambar 2.1 Permainan Bentengan
Sumber: BudayaJawa.id

2.1.3 Pengertian Permainan tradisional Boy-boyan

Boy-boyan adalah permainan tradisional anak yang populer di Indonesia, terutama di daerah Jawa dan Sumatera. Permainan ini biasanya dimainkan oleh dua tim dengan menggunakan bola dan tumpukan potongan ubin atau batu kecil yang disusun secara vertikal. Sasaran dari

permainan ini adalah meruntuhkan tumpukan tersebut dan menyusunnya kembali sambil menghindari bola yang dilontarkan oleh lawan.

Permainan ini memiliki alur yang sederhana untuk dipahami tetapi sangat mengasyikkan. Sebuah tim berusaha menghancurkan tumpukan batu dengan melempar bola, kemudian segera merakit kembali sambil menghindari lemparan bola dari tim lawan. Tim lawan bertugas untuk melempar bola kepada pemain yang sedang menyusun, sehingga mereka "keluar". Jika tumpukan telah disusun tanpa melibatkan semua anggota, maka tim itu akan menjadi pemenang. Aktivitas permainan pada boy-boy membutuhkan kecepatan berlari, kelincahan tubuh, konsentrasi yang tinggi, serta strategi kelompok. Siswa diharapkan melakukan sprint cepat, bergerak gesit, menghindar, dan berkolaborasi secara aktif dengan teman-temannya.

Menurut (Nur Syifa Fauziah, 2020) Boy-boy merupakan permainan tradisional yang sangat tepat untuk pembelajaran dan dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa di tingkat Sekolah Dasar karena melibatkan elemen motorik kasar seperti kecepatan, keseimbangan, serta kemampuan untuk menghindar dan mengambil keputusan dengan cepat. Ini menunjukkan bahwa permainan boy-boy bisa menjadi alternatif latihan kebugaran jasmani yang seru dan mendidik.



Gambar 2.2 Permainan Boy-boyan
Sumber: InfoGarut.id

2.1.4 Pengertian Minat Belajar

Minat belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat memengaruhi kesuksesan siswa dalam menjalani proses pembelajaran. Minat diartikan sebagai kecenderungan individu untuk fokus dan merasakan kebahagiaan terhadap objek atau aktivitas tertentu tanpa adanya tekanan. Berdasarkan (Slameto, 2013) minat belajar adalah kecenderungan emosional yang stabil untuk fokus dan mengingat kegiatan yang menghasilkan kebahagiaan, sehingga siswa yang memiliki minat besar cenderung lebih giat dalam belajar. Sejalan dengan itu, (Djamarah, 2010) menguraikan minat belajar sebagai perhatian, kecintaan, dan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran yang dapat memicu motivasi internal untuk mencapai hasil yang optimal. Dengan begitu, minat belajar dapat diartikan sebagai dorongan internal yang membuat siswa ingin dan menikmati proses belajar.

Minat untuk belajar tidak muncul secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, baik yang berasal dari dalam diri

maupun yang dari luar. Menurut (Oktiani, 2017) faktor internal mencakup motivasi, kemampuan, dan keadaan psikologis siswa, sedangkan faktor eksternal meliputi metode pengajaran guru, lingkungan belajar, serta tipe aktivitas pembelajaran yang menarik. Pembelajaran yang beragam dan sesuai dengan karakteristik anak terbukti dapat meningkatkan antusiasme belajar siswa. Dengan demikian, dalam konteks Pendidikan olahraga, penggunaan model pengajaran yang kreatif seperti permainan tradisional dapat menjadi salah satu metode untuk meningkatkan minat belajar siswa.

Keterkaitan antara minat belajar dan pendidikan jasmani terlihat dari seberapa jauh siswa terlibat dalam kegiatan fisik. Siswa yang memiliki minat belajar yang kuat umumnya lebih aktif, semangat, dan terus-menerus berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat (Sardiman, 2018) yang menyatakan bahwa antusiasme belajar yang tinggi mampu mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas belajar secara fokus, sehingga hasil pembelajaran meningkat. Dalam penelitian Pendidikan jasmani, ketertarikan untuk belajar terbukti berperan dalam peningkatan partisipasi aktif siswa, yang selanjutnya berdampak pada peningkatan kebugaran fisik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Imawati & Maulana, 2021) menunjukkan bahwa kurangnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik biasanya disebabkan oleh rendahnya ketertarikan untuk belajar. Jika

siswa kurang tertarik pada pembelajaran PJOK, mereka cenderung bersikap pasif, cepat lelah, dan tidak mencapai standar kebugaran fisik yang diharapkan. Sebaliknya, ketika pengajaran dilaksanakan dengan cara yang menarik, seperti melalui permainan tradisional, siswa menunjukkan minat yang lebih tinggi untuk terlibat secara aktif. Ini menunjukkan bahwa minat dalam pembelajaran memiliki peran yang signifikan dalam pencapaian pendidikan jasmani, karena secara tidak langsung juga berkontribusi terhadap peningkatan aspek kebugaran fisik seperti kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa minat belajar merupakan faktor krusial yang tidak hanya terkait dengan aspek kognitif, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap partisipasi fisik siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam penelitian ini, minat belajar dipandang sebagai variabel independen yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa bersama dengan variabel permainan tradisional bentengan dan boy-boyan.

2.1.5 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi siswa sekolah dasar yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Umumnya, kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta tetap mempunyai energi tambahan untuk

kegiatan lain. (Rijal dkk., 2025) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki energi untuk kegiatan tambahan. Definisi ini menekankan bahwa kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan kesehatan, efektivitas gerakan, dan kesiapan fisik dalam menjalani aktivitas harian.

(Armade & Manurizal, 2019) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Dalam penelitiannya, kebugaran jasmani dipahami sebagai kondisi fisik yang memungkinkan seseorang melakukan kerja fisik secara efektif tanpa kelelahan berlebih, yang ditandai dengan meningkatnya daya tahan, kekuatan, serta kemampuan fungsi tubuh secara keseluruhan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan fisik yang disusun secara terstruktur mampu memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani mencakup beberapa elemen utama yang berkaitan satu sama lain. (Afrenthy dkk., 2020) menyatakan bahwa komponen kebugaran fisik terbagi menjadi dua kategori, yaitu komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*). Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Elemen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi

kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, dan waktu reaksi. Bagi siswa sekolah dasar, kedua aspek ini sangat penting karena berfungsi dalam mendukung kegiatan belajar serta bermain setiap harinya.

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki tujuan, antara lain, untuk memperbaiki keadaan fisik siswa. (Rijal dkk., 2025) menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang dirancang dalam format permainan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dibandingkan latihan konvensional. Terutama dalam aspek kecepatan dan ketangkasan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Saputra dkk., 2023) yang menekankan bahwa permainan boy-boyan sebagai salah satu jenis permainan tradisional dapat secara signifikan meningkatkan refleks motorik dan kecepatan siswa. Dengan cara ini, pembelajaran fisik yang berbasis permainan tradisional dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Huwaida dkk., 2021) menunjukkan bahwa permainan tradisional bentengan mampu meningkatkan aspek kebugaran jasmani siswa SD, khususnya dalam daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. Siswa yang sebelumnya berada dalam kategori kebugaran rendah bisa menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah mengikuti pembelajaran berbasis bentengan yang terorganisir. Ini menunjukkan bahwa permainan tradisional bukan hanya

sekadar sarana hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai media untuk berlatih fisik yang berguna dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Kesehatan fisik yang baik berpengaruh langsung pada keberhasilan siswa dalam belajar. Siswa yang sehat secara fisik akan lebih mampu berkonsentrasi, lebih aktif dalam pembelajaran, dan memiliki semangat yang tinggi saat mengikuti kegiatan sekolah. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kebugaran fisik rendah umumnya lebih cepat merasa lelah, mengalami kesulitan dalam fokus, dan kurang mampu menyelesaikan aktivitas fisik. (T. Hidayat dkk., 2024) menekankan pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD, terutama dalam hal kecepatan lari 60 meter, dengan metode pembelajaran yang kreatif dan berorientasi pada aktivitas fisik. Oleh karena itu, meningkatkan kebugaran fisik sejak awal sangat krusial agar siswa dapat tumbuh dengan baik dan sehat.

2.2 Penelitian Relevan

Penelitian sebelumnya yang mengkaji dampak permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar, memberikan dasar teoritis dan praktis yang solid untuk penelitian ini. beberapa penelitian yang berkaitan dijelaskan sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ida Adhariah (2018) berjudul *“Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa”* di SDN Bojong Loa 1 Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Hasil uji statistik memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mendapatkan perlakuan permainan tradisional meningkat lebih tinggi dibanding kelompok kontrol (Adhariah, 2018). Temuan ini memperkuat asumsi bahwa aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan tradisional dapat menjadi alternatif efektif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan kebugaran siswa.

2. Mohd. Adrizal, Ely Yuliawan, dan Irvan Anugrah Ashari (2022) dalam penelitiannya yang berjudul *“Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar”* juga menemukan bahwa permainan tradisional yang diterapkan selama enam minggu dengan frekuensi dua kali per minggu berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 210/X Bandar Jaya, Provinsi Jambi. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, dan hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai tes kebugaran jasmani setelah perlakuan (Adrizal dkk., 2022). Penelitian ini memperkuat bahwa permainan tradisional tidak hanya melatih aspek motorik dasar, tetapi juga mampu meningkatkan daya tahan dan kelincahan siswa sekolah dasar.
3. Ariyanto, Andika Triansyah, dan Uray Gustian (2020) berjudul *“Penggunaan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Fundamental Siswa Sekolah Dasar”* juga menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif meningkatkan kemampuan gerak dasar anak. Walaupun fokus penelitian ini lebih pada keterampilan motorik daripada kebugaran jasmani secara keseluruhan, hasilnya tetap relevan karena keterampilan gerak dasar merupakan komponen penting dalam pembentukan kebugaran jasmani anak usia sekolah (Ariyanto dkk., 2020).
4. penelitian oleh Diah Setyowati dan Dwi Cahyo Kartiko (2022) berjudul *“Hubungan Minat Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani”* menemukan adanya hubungan positif antara minat belajar siswa dan tingkat kebugaran jasmani di SMA Al-Azhar Menganti Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *ex-post facto* dengan populasi 616 siswa dan sampel 55 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki minat tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik (Setyowati & Kartiko, 2022).

Meskipun dilakukan pada jenjang pendidikan menengah, temuan ini dapat menjadi acuan bahwa faktor psikologis seperti minat belajar turut berkontribusi terhadap kondisi fisik siswa. Dampak baik terhadap kesehatan fisik serta ketertarikan belajar siswa.

Namun, penelitian yang mengkaji pengaruh dua permainan tradisional sekaligus Bentengan dan Boy-boyan terhadap kebugaran jasmani dengan mempertimbangkan faktor minat belajar masih terbatas. Karena itu, studi ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan kedua permainan tersebut dan mengevaluasi hasilnya dari sudut pandang minat belajar siswa, sehingga memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran PJOK yang kreatif dan relevan.

Berdasarkan telaah terhadap berbagai penelitian relevan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian terdahulu menyatakan permainan tradisional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani peserta didik, permainan tradisional dipandang mampu meningkatkan aktivitas fisik, koordinasi gerak, serta keterlibatan siswa dalam pembelajaran Pendidikan jasmani. Namun demikian, hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani tidak bersifat mutlak dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Perbedaan karakteristik subjek penelitian, jenjang Pendidikan, durasi dan intensitas perlakuan, jenis permainan yang digunakan, serta instrumen pengukuran kebugaran jasmani berpotensi menyebabkan variasi hasil penelitian. Selain itu, faktor internal peserta didik seperti minat belajar dan motivasi juga diduga turut berperan dalam menentukan capaian kebugaran jasmani.

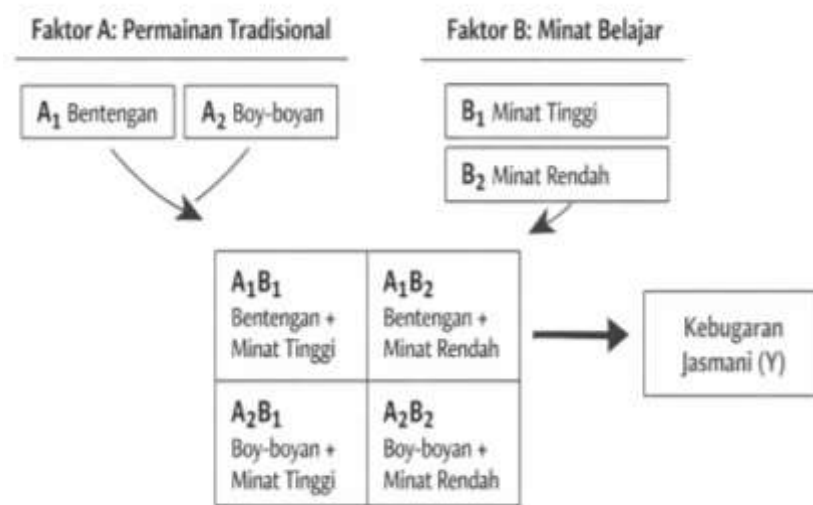
Maka dari itu, meskipun penelitian terdahulu banyak melaporkan adanya pengaruh permainan tradisional terhadap kebugran jasmani, masih terdapat ruang untuk mengkaji kembali temuan tersebut pada konteks dan kondisi yang berbeda. Kajian menjadi dasar perlunya dilakukan penelitian lanjutan guna menguji konsistensi pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani, masih terdapat ruang untuk mengkaji kembali temuan tersebut pada konteks dan kondisi yang berbeda. Kajian ini menjadi dasar perlunya dilakukan penelitian lanjutan guna menguji konsistensi pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang relevan.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka Konseptual merupakan landasan konseptual yang menjelaskan hubungan antara variabel independen, variabel dependen, dan variabel moderator yang dikaji. Dalam studi ini, variabel independen adalah permainan tradisional Bentengan dan Boy-boyan, variabel dependen adalah kebugaran fisik siswa, sementara variabel moderator adalah minat belajar siswa. Permainan tradisional merupakan salah satu media pembelajaran PJOK yang efektif karena mengandung unsur gerakan, aktivitas fisik, serta nilai-nilai budaya. Permainan Tradisional Bentengan dan Boy-boyan merupakan permainan yang membutuhkan aktivitas fisik yang tinggi, seperti berlari, menghindar, mengejar, dan melempar. Kegiatan tersebut bisa meliputi aspek kebugaran fisik, seperti kecepatan, stamina, kelincahan, dan koordinasi.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah dan tetap memiliki energi tambahan untuk aktivitas lain. Dalam Pendidikan PJOK, kebugaran fisik adalah indikator penting untuk mengevaluasi keberhasilan pembelajaran yang berorientasi pada aktivitas fisik. Sehingga, permainan tradisional dapat menjadi alternatif yang efisien untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa sekolah dasar. Namun, keberhasilan penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran fisik tidak hanya ditentukan oleh jenis permainan, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti ketertarikan siswa dalam belajar. Minat belajar merupakan kecenderungan emosional dan fokus siswa terhadap proses pembelajaran. Siswa yang memiliki minat belajar tinggi akan menunjukkan partisipasi aktif, semangat, dan ketekunan dalam proses belajar, termasuk saat bermain permainan tradisional. Di sisi lain, siswa dengan minat belajar yang rendah biasanya menunjukkan sikap pasif dan kurang bersemangat, sehingga hasil kebugaran mereka bisa jadi tidak optimal (Lestari dkk., 2025).

Berdasarkan uraian penjelasan tersebut, dapat diasumsikan bahwa permainan Bentengan dan Boy-boyan memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, namun tingkat keberhasilannya dipengaruhi oleh minat belajar



Gambar2.3 Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara terkait hubungan antara variabel yang ditetapkan dalam penelitian dan akan diuji kebenarannya melalui analisis data secara empiris (Sugiyono, 2016). Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dibuat, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Hipotesis (H₁)

Terdapat perbedaan pengaruh antara permainan Bentengan dan Boy-boyan terhadap kebugaran jasmani siswa.

2. Hipotesis (H₂)

Terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang memiliki minat belajar tinggi dan minat belajar rendah.

3. Hipotesis (H₃)

Terdapat interaksi antara jenis permainan dan minat belajar terhadap kebugaran jasmani siswa.

4. Hipotesis (H_4)

Menguji perbedaan antar kelompok secara spesifik berdasarkan kombinasi dari A dan B.

Misalnya:

- a. Kebugaran jasmani siswa yang bermain Bentengan dan memiliki minat tinggi.
- b. Kebugaran jasmani siswa yang bermain Bentengan dan memiliki minat rendah.
- c. Kebugaran jasmani siswa yang bermain Boy-boyan dan memiliki minat tinggi.
- d. Kebugaran jasmani siswa yang bermain Boy-boyan dan memiliki minat rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Metode kuantitatif dipilih karena sesuai untuk menjawab pertanyaan penelitian yang menekankan pengukuran data numerik, pengujian hipotesis, dan analisis dengan menggunakan metode statistik. Menurut (Sugiyono, 2013) penelitian kuantitatif adalah metode yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk menganalisis populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan alat penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif, dan bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan penerapan desain faktorial 2x2. Penelitian eksperimen dipilih karena peneliti menerapkan perlakuan tertentu pada subjek, lalu mengamati perubahan yang terjadi pada variabel terikat setelah perlakuan tersebut. (Arikunto, 2019) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan studi yang dirancang untuk mengidentifikasi adanya efek dari perlakuan yang diberikan kepada subjek dalam keadaan yang terkendali. Oleh karena itu, desain percobaan memungkinkan peneliti untuk secara langsung menguji hubungan sebab-akibat.

Desain faktorial 2x2 mengindikasikan bahwa studi ini melibatkan dua variabel independen, yang masing-masing memiliki dua level, menghasilkan empat kombinasi perlakuan. Variabel independen yang pertama adalah

kategori permainan tradisional yang terbagi menjadi dua jenis, yaitu Bentengan (A1) dan Boy-boyan (A2). *Variabel independen* kedua adalah minat belajar siswa, yang terbagi menjadi minat tinggi (B1) dan minat rendah (B2). Variabel terikat (*dependent variable*) adalah kebugaran jasmani siswa, yang diukur melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk rentang usia 10–12 tahun

Menurut (Kerlinger, 1966) desain faktorial memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi tidak hanya pengaruh utama masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, tetapi juga efek interaksi antara variabel independent Oleh karena itu, penelitian ini akan mengevaluasi:

1. Pengaruh utama Variabel A (Jenis Permainan Tradisional) Terhadap Kebugaran Jasmani.
2. Pengaruh utama Variabel B (Minat Belajar) Terhadap Kebugaran Jasmani.
3. Efek Interaksi A x B, yakni apakah pengaruh permainan tradisional berbeda pada siswa dengan tingkat minat belajar yang berbeda.

Desain Faktorial 2x2 penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

Variabel Bebas A Jenis Permainan	B1; Minat Tinggi	B2: Minat Rendah
A1: Permainan Bentengan	A_1B_1	A_1B_2
A2: Permainan Boy-boyan	A_2B_1	A_2B_2

Keterangan:

1. A_1B_1 : Permainan Tradisional Bentengan Minat Tinggi
2. A_1B_2 : Permainan Tradisional Bentengan Minat Rendah
3. A_2B_1 : Permainan Tradisional Boy-boyan Minat Tinggi
4. A_2B_2 : Permainan Tradisional Boy-boyan Minat Rendah

Dengan rancangan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh permainan tradisional Bentengan, Boy-boyan dan Minat Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN 001 Rambah Samo.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester awal tahun akademik 2025/2026, yaitu Pada bulan September dan Oktober 2025. Waktu penelitian ditentukan berdasarkan ketersediaan jadwal pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas V SDN 001 Rambah Samo, agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar yang biasa.

Penelitian dilakukan melalui tiga tahap utama. Tahap awal, meliputi persiapan, termasuk koordinasi dengan pihak sekolah, pengajuan izin penelitian, penyusunan alat, dan uji coba kuesioner minat belajar. Kedua, proses pelaksanaan eksperimen dimulai dengan pengukuran awal (*pre-test*) terhadap kebugaran jasmani, diikuti dengan pemberian perlakuan berbentuk permainan Bentengan dan Boy-boyan sesuai dengan kelompok yang telah ditentukan, sampai pada pelaksanaan pembelajaran dalam beberapa sesi. Ketiga, tahap pengukuran akhir (*post-test*) guna mengidentifikasi perubahan kebugaran jasmanai setelah perlakuan.

Perencanaan waktu yang terstruktur sangat krusial agar penelitian dapat dilaksanakan sesuai prosedur dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat (Sugiyono, 2013) yang menegaskan bahwa dalam penelitian eksperimental, pengaturan waktu yang ketat sangat penting agar perlakuan dapat dilakukan secara konsisten dan hasil penelitian tidak terpengaruh oleh faktor eksternal.

Penelitian dilakukan di SDN 001 Rambah Samo, Kecamatan Rambah Samo, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Lokasi ini ditentukan karena memenuhi syarat sebagai tempat penelitian, yaitu: (1) memiliki jumlah siswa kelas V yang memadai untuk dijadikan sampel, (2) terdapat fasilitas lapangan sekolah yang cukup untuk melaksanakan permainan tradisional, dan (3) pihak sekolah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan penelitian. Penentuan lokasi penelitian juga didasari oleh prinsip aksesibilitas dan relevansi. Aksesibilitas memudahkan peneliti dalam mengorganisir jadwal percobaan dan melakukan pengawasan secara langsung. Relevansi berkaitan dengan kesesuaian keadaan siswa di sekolah ini dengan kebutuhan penelitian, yaitu siswa kelas V berusia 10–12 tahun yang sesuai dengan kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

a. populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas V SDN 001 Rambah Samo pada tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 40 siswa.

Populasi dipilih karena siswa kelas V berada pada fase perkembangan fisik dan mental yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Menurut (Sugiyono, 2013) populasi merupakan area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki sifat dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan disimpulkan.

b. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dengan metode tertentu dan dianggap mampu merepresentasikan sifat-sifat populasi. Dari 40 siswa kelas V, peneliti menerapkan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan hasil pengukuran awal minat belajar. Minat belajar siswa diukur terlebih dahulu melalui kuesioner, selanjutnya dikategorikan menjadi dua kelompok (tinggi dan rendah) dengan metode 27% atas dan bawah (Allen & Yen, 2002).

Hasil pengelompokan menunjukkan terdapat 10 siswa yang memiliki minat tinggi dan 10 siswa yang memiliki minat rendah. Siswa kemudian dibagi menjadi dua kelompok perlakuan (Bentengan dan Boy-boyan) dengan menggunakan metode penugasan acak. Dengan demikian, jumlah total sampel penelitian adalah 20 siswa, yang terbagi secara merata ke dalam empat sel faktorial (A_1B_1 , A_1B_2 , A_2B_1 , A_2B_2).

Pemilihan sampel 27% atas dan bawah digunakan untuk mendapatkan kelompok yang secara signifikan berbeda dalam tingkat minat belajar, sehingga efek moderasi dapat diuji dengan lebih jelas. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan (Sugiyono, 2013) yang menyatakan bahwa metode 27%

adalah pendekatan efektif untuk memisahkan kelompok ekstrem dalam analisis pendidikan dan psikologi.

Rumus Pengambilan Sampel 27%

$$n = \frac{27}{100} \times N$$

Keterangan:

π : Jumlah Sampel Per Kelompok (atas atau bawah)

N : Jumlah Total Populasi

Populasi 40 siswa, maka:

$$\pi = \frac{27}{100} \times 40 = 10,8$$

Sehingga didapatkan 10 siswa kelompok atas dan 10 siswa kelompok bawah, total nya 20 siswa yang dijadikan sampel (Arikunto, 2010), (Allen & Yen, 2002)

Tabel 3. 2 Pembagian Kelompok

Variabel Bebas A Jenis Permainan	B1: Minat Tinggi	B2: Minat Rendah	Jumlah
A1: Bentengan	$A_1B_1 = 5$ Siswa	$A_1B_2 = 5$ Siswa	10 siswa
A2: Boy-boyan	$A_2B_1 = 5$ Siswa	$A_2B_2 = 5$ Siswa	10 siswa
Total Sampel	10 siswa	10 siswa	20 siswa

(Sumber: Allen & Yen, 2002; Sugiyono, 2013)

Melalui pembagian ini, setiap sel faktorial (A_1B_1 , A_1B_2 , A_2B_2 , A_2B_1) memiliki jumlah siswa yang cukup seimbang, sehingga mempermudah analisis menggunakan ANOVA faktorial 2x2.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah tahap krusial dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang tepat dan relevan berdasarkan tujuan penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, digunakan dua instrumen utama, yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan kuesioner mengenai minat belajar siswa. TKJI dipilih karena merupakan alat ukur standar nasional yang sering digunakan untuk menilai kondisi kebugaran fisik anak-anak di tingkat sekolah dasar. Kuesioner minat belajar dipilih untuk mengevaluasi aspek psikologis siswa, terutama minat mereka terhadap pembelajaran PJOK yang dipadukan dengan permainan tradisional. Kedua alat ini dipilih karena dapat saling mendukung, di mana TKJI mengukur dimensi fisik, sedangkan kuesioner minat belajar mengukur dimensi psikologis yang juga berkontribusi pada efektivitas pembelajaran. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data mencakup:

1. Tes kebugaran jasmani

Tes kebugaran jasmani digunakan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa di kelas V SDN 001 Rambah Samo. Instrumen yang digunakan merujuk pada tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang ditujukan bagi anak-anak berusia 10 hingga 12 tahun, yang mencakup berbagai komponen utama, di antaranya:

- a. Lari cepat 40 meter yaitu untuk mengukur kecepatan.
- b. Sit-up selama 60 detik yaitu untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

- c. Loncat tegak (*vertical Jump*) yaitu untuk mengukur daya ledak otot tungkai.
- d. Lari 600 meter, untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

Hasil dari setiap item tes kemudian diberi skor sesuai dengan standar TKJI (Susilawati, 2018) Tes kebugaran jasmani ini dianggap Valid dan reliabel untuk mengukur komponen kebugaran fisik anak usia sekolah dasar (Fajarul Sukma dkk., 2021).

2. Kuesioner Minat belajar

Dalam rangka menilai seberapa besar minat belajar siswa, digunakan alat ukur berupa angket atau kuesioner yang dirancang berdasarkan indikator minat belajar yang dikemukakan oleh (Djamarah, 2010) dan (Slameto, 2013) yang terdiri dari:

- a. Rasa bahagia dalam menjalani proses belajar PJOK
- b. Fokus dan perhatian siswa dalam proses pembelajaran
- c. Partisipasi aktif siswa dalam aktivitas belajar
- d. Stimulus atau dorongan untuk mencapai prestasi dalam Pendidikan jasmani

Kuesioner menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Skala Likert dipilih karena dapat mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu objek penelitian (Sugiyono, 2016).

Tabel 3. 3 Instrument Penelitian

Variabel Penelitian	Intstrumen/Alat Ukur	Indikator Yang diukur	Skala	Sumber
Kebugaran jasmani (Y)	TKJI	- Lari 40 M - Sit-up 60 detik - Vertical Jump - Lari 600 Meter	Interval	Susilawati (2018)
Jenis Permainan (A)	Perlakuan/Treatment	-A1:Permainan Bentengan -A2:Permainan Boy-boy	Nominal	Susanto (2017),
Minat Belajar (B)	Kuesioner Minat Belajar /Skala Likert	-Rasa Senang -Perhatian Terhadap Materi -Keterlibatan Aktif Pelajaran -Dorongan Berprestasi	Ordinal	Slameto (2012), Djamarah (2008),

3.5 Teknik analisis data

Analisis data adalah aspek krusial dalam penelitian kuantitatif untuk menguji hipotesis berdasarkan data yang diperoleh secara empiris. Menurut (Sugiyono, 2013) analisis data kuantitatif dilakukan dengan memproses data yang berbentuk angka dengan metode statistik, sehingga hasilnya dapat digeneralisasi secara ilmiah. Metode analisis dalam studi ini disesuaikan dengan rancangan faktorial 2x2 yang diterapkan.

Tahapan analisis data dilakukan sebagai berikut:

1. Uji validitas dan reliabilitas Instrument

- a. Menggunakan metode korelasi *product moment pearson*. Sebuah item pernyataan dianggap valid apabila nilai *r* hitung lebih besar

daripada nilai r pada tabel pada tingkat signifikansi 5% (Sugiyono, 2013)

- b. Reliabilitas dari kuesioner dievaluasi dengan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Suatu instrumen dianggap memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai Alpha lebih besar dari 0,70 (Arikunto, 2019)

Rumus Uji Validitas Instrumen (*Product Moment*)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien Korelasi item dengan skor total

N : Jumlah responden

X : Skor Item

Y : Skor Total

Rumus Uji Reliabilitas Instrumen (*Cronbach's Alpha*)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

k : Jumlah item

σ_i^2 : Varian tiap item

σ_t^2 : varians Total

2. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik, yaitu:

- a. Uji normalitas: digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan adalah *Shapiro Wilk* dengan taraf signifikansi $> 0,05$. Jika $p\text{-value} > 0,05$ maka data berdistribusi normal (Ghozali, 2018b)
- b. Uji homogenitas: digunakan untuk mengetahui apakah varians antar kelompok sama. Uji yang digunakan adalah *Levene's Test*. Jika $p\text{-value} > 0,05$ maka varians dianggap homogen (Sugiyono, 2019)

3. Uji hipotesis

Analisis utama dilaksanakan menggunakan ANOVA faktorial 2×2 berdasarkan desain penelitian. Uji ini dimanfaatkan untuk mengetahui:

- a. Efek utama A: pengaruh jenis permainan tradisional (Bentengan dan Boy-boyan) terhadap kebugaran jasmani.
- b. Efek utama B: pengaruh minat belajar (tinggi dan rendah) terhadap kebugaran jasmani.
- c. Efek interaksi $A \times B$: interaksi antara jenis permainan tradisional dan minat belajar terhadap kebugaran jasmani siswa

4. Uji Lanjut (*Post-hoc Test*)

Jika terdapat perbedaan signifikan, maka dilakukan uji lanjut seperti Tukey LSD untuk mengetahui kelompok mana yang berbeda secara signifikan (Field, 2024). Dengan prosedur tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kesimpulan yang objektif dan valid mengenai pengaruh permainan tradisional Bentengan, Boy-boyan dan minat belajar terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 001 Rambah Samo.