

PENGARUH PERMAINAN BENTENGAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN KARANGANYAR

Tika Nurul Ula

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terhadap kebugaran jasmani melalui permainan tradisional bentengan bagi siswa kelas IV SDN Karanganyar. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dan desain penelitiannya *Quasi eksperimen*. Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Karanganyar, dengan populasi 82, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *random sample* dengan jumlah sampel 52. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa TKJI untuk usia 10-12 tahun, berupa *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan uji hipotesis menggunakan uji *Paired sampel t test* menunjukkan bahwa adanya perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dengan nilai rata-rata *pretest* kelas eksperimen yaitu 11.11 dan nilai rata-rata *posttest* pada kelas eksperimen yaitu 16.96, mengalami peningkatan sebesar 5.85. Sedangkan nilai rata-rata *pretest* pada kelas kontrol yaitu sebesar 10.67, sedangkan nilai rata-rata *posttest* pada kelas kontrol yaitu sebesar 13.17, mengalami peningkatan sebesar 2.5. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa kelas eksperimen lebih unggul dibandingkan dengan kelas kontrol. Hasil pengujian hipotesis menggunakan *Paired sampel t test*, dengan taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan SPSS 26 dan diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar 0.000. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan hasil *pretest* dan *posttest* siswa kelas IV SDN Karanganyar pada kelas eksperimen yang telah diberikan perlakuan permainan tradisional bentengan.

Kata Kunci: Permainan Bentengan, Kebugaran Jasmani, Siswa sekolah Dasar