



## PENGARUH PERMAIAN TRADISIONAL GALA ASIN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISA KELAS V SD

*Reksi S. Atto<sup>a</sup>, Yoniel Y. Selan<sup>b</sup>, Dixon E.M. Taek Bete<sup>c</sup>,*

<sup>a,b,c</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT

*reksiatto96@gmail.com*

---

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima: 1 September 2022

Direvisi: 5 September 2022

Disetujui: 20 September 2022

*Keywords:*

*Permainan Gala Asin,  
Kebugaran Jasmani.*

---

### Abstrak

Kenyataan dilapangan ternyata masih ada siswa yang kurang baik dalam melakukan tes kebugaran jasmani hal itu disebabkan karena kurangnya disiplin latihan bagi para siswa sehingga siswa tersebut kurang baik dalam melakukan permainan tradisional Gala Asin maka hal tersebut harus menjadi perhatian khusus bagi guru PJOK tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian dilakukan di SD Inpres Naifatuselama 6 minggu. Teknik pengumpulan data menggunakan pretest posttest design dan dokumentasi. Teknis analisis data yang digunakan yaitu analisis kuantitatif dan diolah menggunakan rumus t-tes. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rerata tes awal = 118, rerata tes akhir = 142 dan hasil t-hitung = 9,2 %. Hasil t-hitung selanjutnya dibandingkan dengan  $t_{df.N-1}(8)$  dalam tabel taraf signifikansi 1.860 (0,05%) maka di dapat t-hitung = 9,2 > 1.860, sehingga Hipotesis Alternatif Diterima dan Hipotesis Nol Ditolak yang artinya Ada peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Inpres Naifatu Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan permainan Gala Asin yang dilakukan satu minggu 2 kali selama 6 minggu dapat meningkatkan kualitas Kebugaran jasmani dalam permainan Galah Asin 31%.

---

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2656-2359

e-ISSN: xxxx-xxxx

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan metodik dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu baik secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam satu kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2003).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus ajarkan disekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kongnitif dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi : atletik, senam, renang (*aquatik*), olahraga permainan (sepak bola, bola voli, basket, dll) dan aktivitas pengembangan (*outbound*).

Sebagai seorang guru, khususnya guru sekolah dasar haruslah pandai-pandai memilah dan memilih macam dan bentuk permainan dalam proses pembelajaran. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar yang gemar bermain. Dengan metode pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, secara tidak langsung guru dapat memasukkan materi inti, sehingga pada akhir pembelajaran siswa mampu menguasai materi yang diberikan guru. Pada permainan tradisional galak asing, siswa dipacu untuk dapat bergerak dengan percepatan, kecepatan, kelincahan, mengatur strategi, dan pada regu penjaga dituntut untuk dapat berlari cepat dan menangkap lawan yang menyeberang balik. Dengan aktivitas yang demikian ini diharapkan tinggkat kesegaran jasmani siswa. Dapat meningkat, sehingga secara tidak langsung proses pembelajaran permainan galah asin dapat mempengaruhi kesegaran siswa.

Sekolah Dasar Inpres Naifatu merupakan salah satu sekolah yang di dalam proses pembelajaran PJOK masih sering menggunakan permainan tradisional. Guru penjas disekolah ini lebih sering menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran penjas dengan harapan agar siswa mau bergerak dengan senang tanpa harus dipaksa. Dengan perasaan senang bergerak disebut guru memasukkan materi inti didalam permainan tradisional tersebut.salah satu aspek yang menjadi pokok dalam permainan tradisional di Sekolah Dasar (SD) Inpres Naifatu, Kabupaten Timor Tengah Selatan ini adalah faktor kesegaran jasmani siswa. Guru menganggap bahwa tinggkat kesegaran jasmani siswa merupakan unsur paling penting dalam pembelajaran penjas sesuai dengan tujuan pembelajaran penjas yaitu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Maka dari itu selain mengajarkan teknik dari berapa Permainan modern, atletik, senam, guru sering memberikan materi pembelajaran permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional yang dipilih guru sebagai metode pembelajaran adalah permainan galak asing. Permainan ini diberikan pada siswa tingkat SD, karena permainan ini cukup komplek, sehingga untuk Taman Kanak-Kanak dan Paud masih belum dapat melaksanakannya. Selain menggunakan permainan galak asing. Hal ini dimaksudkan untuk menambah motivasi, semangat dalam latihan agar siswa tidak merasa bosan, sehingga siswa tetap merasa senang bergerak, dan tingkah kesegaran jasmani siswa semakin baik atau meningkat.

Siswa SD Inpres Naifatu, Kabupaten Timor Tengah Selatan yang mayoritas orang tua atau walinya bermata pencaharian petani jarang yang tahu tetang tingkah kesegaran jasmani siswa, sehingga banyak orang tua siswa yang tidak pernah memperhatikan tingkah kesegaran jasmani siswa. Rata-rata orang tua siswa hanya hanyatau bahwa anaknya sekolah, dan berapa nilai yang diperoleh anaknya disekolah. Orang tua siswa jarang memperhatikan tingkah kesegaran jasmani putra-putrinya

karna tidak tahu atau juga karena orang tua tidak tahu arti pentingnya kesegaran jasmani bagi seseorang. Siswa kelas V merupakan siswa yang masih dalam tahap perkembangan yang tidak mempunyai karakteristik gemar bermain, sehingga sudah menjadi karakteristik siswa apabila pada usianya siswa lebih senang bermain dengan teman sepermainan dari pada belajar di dalam rumah. Ketika disekolah pun siswa akan lebih senang ketika bermain dengan teman-temannya daripada ketika mengikuti pembelajaran dikelas. Salah satu pelajaran yang disenangi siswa Sekolah Dasar (SD) khususnya kelas V adalah mata pelajaran penjas, karena pada Pembelajaran penjas siswa dapat bermain dan bersenang-senang sesuai dengan karakteristik siswa kelas V Sekolah Dasar. Di Sekolah Dasar (SD) Inpres Naifatu guru penjas memberikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran agar siswa senang dan mau bergerak.

Berdasarkan pengalaman guru penjas, proses pembelajaran yang dimulai pukul 7.00 ketika sekitar jam 8 siswa sudah mulai merasa lelah, dan minta istirahat. Selain itu banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masih berlangsung, dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkah kesegaran jasmani siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkah kesegaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang lebih, sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran mata pelajaran umum pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi. Maka dari itu untuk meningkatkan tingkah kesegaran jasmani siswa, guru penjas di SD Inpres Naifatu, Kabupaten Timor Tengah Selatan memilih permainan tradisional galah asin untuk merangsang siswa bergerak. Dengan demikian diharapkan setelah melakukan permainan galah asin beberapa kali tingkat kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik.

Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seseorang siswa, sehingga perlu dikontrol keadaannya, dijaga dan ditingkatkan apabila masih dirasah rendah. Dalam hal ini, tingkah kesegaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Naifatu, Kabupaten Timor Tengah Selatan masih di rasa rendah oleh penulis, sehingga berdasarkan uraian diatas, penulis merasaperlu mengadakan penelitian tentang **Pengaruh permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Naifatu, Kabupaten Timor Tengah Selatan.**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah permainan tradisional gala asin berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Naifatu, Kabupaten Timor Tengah Selatan?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional gala asin terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Naifatu, Kabupaten Timor Tengah Selatan.

## METODE PENELITIAN

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen semu (quasi exsperimental)*. Dalam hal ini yang akan diteliti adalah pengaruh permainan tradisional gala asin terhadap kebugaran fisik siswa kelas V SD Inpres Naifatu Kecamatan Santian, Kabupaten Timor Tengah Selatan dengan desain satu kelompok tes awal dan tes akhir (*the one group pretest, posttest design*). Menurut Arikunto (2005), desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan :

- O1: Pre test/ tes awal kebugaran jasmani (observasi kelompok kontrol sebelum pelatihan)
- X: Perlakuan peningkatan dengan permainan tradisional galak asing
- O2: Posttest / tes akhir kebugaran jasmani (observasi kelompok kontrol sesudah pelatihan)

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat untuk melakukan penelitian atau pengambilan data dalam penelitian ini akan dilaksanakan di SD Inpres Naifatu. Sedangkan perlakuan dengan pemberian permainan juga dilakukan di halaman sekolah atau dilapangan SD Inpres Naifatu. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah selama satu bulan dengan 6 minggu.

### **Variabel Penelitian**

Variabel –variabel yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X) adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Dapat pula dikatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui. Variabel ini dipilih dan sengaja dimanipulasi oleh peneliti agar efeknya terhadap variabel lain tersebut dapat diamati dan diukur (Azwar, 2007). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu : Permainan Tradisional Gala Asin pada siswa kelas V SD Inpres Naifatu Kabupaten TTS.
2. Variabel terikat (Y) adalah variabel peneliti yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Besar efek tersebut diamati dari ada tidaknya, timbul hilangnya besar mengecilnya, atau berubahnya variasi yang tampak sebagai akibat perubahan pada variabel lain (Azwar, 2007). Variabel terikat pada penelitian ini yaitu : Tingkat kesegaran Jasmani pada siswa kelas V SD Inpres Naifatu Kabupaten TTS

### **Populasi Penelitian**

Arikunto (2005), menyatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Inpres Naifatu Kab.TTS

### **Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2017, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SD Inpres Naifatu. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian sampel yang digunakan berjumlah 11 orang siswa kelas V SD Inpres Naifatu Kabupaten Timor Tengah Selatan.

Sampel dalam penelitian adalah jumlah sampel yang diambil dari populasi terjangkau dengan kriteria sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi  
Kriteria inklusi diambil beberapa batasan: Jenis kelamin (laki-laki) dan Umur dengan kisaran 10-12 tahun
2. Kriteria Eksklusi  
Kriteria eksklusi seperti tidak pernah sakit, tidak pernah patah tulang, sakit reumatik, asma dan salah urat.
3. Kriteria Drop Out

Tidak pernah hadir.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes praktek dan pengukuran. Tes yang digunakan yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 1999 yang di keluarkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (DEPDIKNAS) dan pusat kesegaran jasmani dan rekreasi untuk anak usia dini yaitu: Lari 30 m, Gantung siku tekuk/ *Pull-Up*, Baring Duduk/*Sit Up* 30 detik, Loncat tegak /*Vertikal Jump*, Lari 600 m.

### Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data eksperimen dengan model *pretest posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*test*). Menurut Suharsimi Arikunto (2006), rumus uji-t untuk model *pretest posttest design* adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Dengan keterangan :

D= (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan akhir untuk setiap individu/rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D<sup>2</sup> = kuadrat dari D

N = banyaknya subjek penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian pada siswa kelas V SD Inpres Naifatu terutama pada siswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang namun yang bersedia hanya 9 orang dan umur siswa berkisar dari 10-12 tahun. Peneliti melakukan penelitian selama 6 minggu dengan meneliti tentang Tes Awal dan Tes Akhir siswa dalam permainan tradisional galah asin untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

#### *Pretes/Tes Awal*

Pelaksanaan tes awal TKJI dilakukan peneliti pada hari Senin tanggal 23 Mei 2022 untuk kelas V dengan mengukur 5 item indikator TKJI anak usia 10-12 tahun yaitu lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Pengetesan dilakukan pada 9 orang siswa yang pada bulan Mei berusia 10-12 tahun, dari total 9 siswa kelas V SD Inpres Naifatu Desa Manufui Kecamatan Santian Kabupaten TTS.

Pada tahap awal peneliti melakukan dua kali tatap muka. Pertemuan pertama pada hari Jumat, 20 Mey 2022 peneliti memberikan gambaran tentang apa saja yang akan dilakukan saat pertemuan kedua, yang berlangsung selama 40 menit. Pada hari Senin, tanggal 23 Mey 2022, peneliti melakukan pertemuan kedua dengan kegiatan tes awal TKJI berlangsung selama 2 jam yaitu mulai pukul 09.00-11.00 Wita. Jumlah Siswa yang hadir 9 orang. *Pretes* dilakukan pada awal atau sebelum melakukan proses latihan permainan tradisional galah asin untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu lari 30 meter, gantung siku, *vertical jump* dan lari 600 meter. Dalam rangkaian tes penelitian ini dapat dilihat hasilnya pada tabel berikut:

Tabel 9 Hasil Tes Awal TKJI Siswa Kelas V (Putra) SD Inpres Naifatu

No	Nama	Umr	Lari 30 m		Gantung siku		Sit Up		Vertikal jump		Lari 600 m		Jmlh	Ket
			Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	AL	10	6"12	3	5"16	2	8"	3	31cm	4	3'30"	3	14	S
2	AM	12	6"13	3	6"12	2	5"	2	34cm	4	3'10"	3	14	S
3	DB	10	5"11	2	7"10	2	10"	3	35cm	4	3'48"	2	13	K
4	SA	11	5"15	2	9"11	3	9"	3	21cm	3	3'46"	2	13	K
5	BK	11	6"13	3	6"14	2	9"	3	29cm	3	3'30"	3	14	S
6	JL	12	6"11	2	8"12	2	6"	2	21cm	2	4'40"	1	9	KS
7	MN	10	6"14	3	7"11	2	6"	2	30cm	4	3'40"	3	14	S
8	HL	10	5"17	2	10"13	3	14"	3	22cm	3	3'35"	3	14	S
9	RL	12	6"16	2	11"15	3	11"	3	25cm	3	3'46"	2	13	K
<b>Jumlah</b>												<b>118</b>		
<b>Rata-rata</b>												<b>13</b>	<b>K</b>	

Keterangan:

22-25 = Baik sekali (BS)

18-21 = Baik (B)

14-17 = Sedang (S)

10-13 = Kurang (K)

5-9 = Kurang sekali (KS)

*Perlakuan/Permainan Gala Asin*

Pada tahap ini, siswa diberikan perlakuan melakukan permainan tradisional galak asing selama 6 minggu, dengan 2 kali pertemuan melakukan permainan dalam seminggu yaitu hari Selasa dan hari Jumat. Permainan galah asin di bagi menjadi 2 regu yaitu regu penyerang dan regu penjaga dimana masing-masing regu terdiri dari 4 orang. Tujuan permainan adalah untuk menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota regu harus secara lengkap melakukan proses bolak balik dalam area lapangan yang di tentukan. Perlakuan yang diberikan yaitu satu hari setelah diberikan tes awal pasa sampel.

*Posttest/Tes Akhir*

Setelah sampel melakukan latihan dengan bentuk permainan galak asing untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Inpres Naifatu selama 6 minggu maka selanjutnya peneliti melakukan tes akhir untuk dapat mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Naiftu. Hasil Posttest dapat.

Pelaksanaan tes akhir TKJI dilakukan peneliti pada hari Rabu tanggal 29 juni 2022 pada siswa kelas V dengan mengukur 5 item indikator TKJI anak usia 10-12 tahun yaitu lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Pengetesan dilakukan pada 9 orang siswa yang pada bulan juni berusia 10-12 tahun, dari total 9 siswa kelas V SD Inpres Naifatu Desa Manufui Kecamatan Santian Kabupaten TTS.

Pada hari Rabu tanggal 29 juni 2022, peneliti melakukan pertemuan terakhir dengan kegiatan tes akhir TKJI berlangsung selama 2 jam yaitu mulai pukul 09.00-11.00 Wita. Jumlah Siswa yang hadir 9 orang sedangkan yang tidak mengikuti tes awal dan tes akhir adalah 2 orang dan di katakana drop out . *Posttest* dilakukan pada akhir tes atau sesudah melakukan proses

latihan permainan tradisional galah asin untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu lari 30 meter, gantung siku, *vertical jump* dan lari 600 meter. Dalam rangkaian tes penelitian ini dapat dilihat hasilnya pada tabel berikut:

Tabel 10 Hasil Tes Akhir TKJI Siswa Kelas V (Putra) SD Impres Naifatu

No	Nama	Umr	Lari 30 m		Gantung siku		Sit Up		Vertikal jump		Lari 600 m		Jmlh	Ket
			Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	AL	10	6"16	3	9"	3	18"	5	37 cm	4	3'15"	3	18	B
2	AM	12	6"17	3	10"	3	18"	5	36 cm	4	3'43"	3	18	B
3	DB	10	6"16	3	21"	3	17"	4	37 cm	4	3'43"	3	17	S
4	SA	11	7"15	4	16"	3	12"	3	28 cm	3	2'45"	4	17	S
5	BK	11	7"17	4	9"	3	12"	3	35 cm	4	2'49"	4	18	B
6	JL	12	6"15	3	13"	3	11"	3	27 cm	3	3'41"	3	12	K
7	MN	10	6"17	3	14"	3	12"	3	35 cm	4	3'40"	3	16	S
8	HL	10	7"19	4	15"	3	17"	5	28 cm	3	2'46"	4	19	B
9	RL	12	7"17	4	12"	3	15"	4	30 cm	4	2'50"	4	17	S
<b>Jumlah</b>													<b>142</b>	
<b>Rata-rata</b>													<b>15</b>	<b>S</b>

Keterangan:

- 22-25 = Baik sekali (BS)
- 18-21 = Baik (B)
- 14-17 = Sedang (S)
- 10-13 = Kurang (K)
- 5-9 = Kurang sekali (KS)

### Hasil Analisis Data

Uji- t dengan sampel sejenis dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jsamni siswa pada beberapa item tes: lari 30 meter, gantung siku,vertical jump dan lari 600 meter sebagai betikut:

Tabel 3 Data Analisis Pretest Dan Posttes

NO	NAMA	Tes Awal	Tes Akhir	D	D <sup>2</sup>
1	AL	14	18	4	16
2	AM	14	17	3	9
3	DB	13	17	4	16
4	SA	13	17	4	16
5	DK	14	18	4	16
6	JL	9	12	7	49
7	MN	14	16	2	4
8	HL	14	19	5	25
9	RL	13	17	4	16
<b>Σ</b>		<b>118</b>	<b>142</b>	<b>37</b>	<b>167</b>
<b>M</b>		<b>13</b>	<b>15</b>	<b>4,11</b>	<b>18,55</b>

$$\begin{aligned} \text{Rumus t-tes} &= \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \\ t &= \frac{37}{\sqrt{\frac{9 \cdot 167 - (37)^2}{9-1}}} \\ t &= \frac{37}{\sqrt{\frac{1.503 - 1369}{8}}} \\ t &= \frac{37}{\sqrt{134}} \\ t &= \frac{37}{\sqrt{16,75}} \\ t &= \frac{37}{4,1} \\ t &= 9,2 \% \end{aligned}$$

Hasil perhitungan selanjutnya di bandingkan  $df = N-1=8$  maka di dapat=1,860 pada taraf kongnifikasi 0,05% artinya T hitung (9,2) lebih besar di banding dengan T tabel (1,860). Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima sedangkan hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak, berarti permainan gala asin sangat berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Inpres Naifatu kabupaten TTS.

Sehingga dari hasil di atas, untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Rumus : } P &= \frac{MD}{M_{pre}} \times 100 \% \\ P &= \frac{4,11}{13} \times 100 \% \\ P &= 0,31 \times 100\% \\ P &= 31\% \end{aligned}$$

Ahirnya setelah melakukan latihan permainan galak asing pada siswa kelas V SD Inpres Naifatu kabupaten TTS meningkat secara signifikan yaitu : 31%

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Naifatu setelah diberikan perlakuan permainan tradisional gala asin. Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian Sukirman (2004), mengatakan bahwa permainan tradisional merupakan unsur kebudayaan, karena mampu memberi pengaruh terhadap perkembangan kejiwaan, sifat, dan kehidupan sosial anak. Menurut pendapat Djoko Pekik (2000), permainan galak asing dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, daya tahan jantung dan paru-paru yaitu kemampuan jantung dan paru-paru dalam

mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama dan kekuatan daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

Permainan tradisional gala asin dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar (mendorong, menarik, membungkuk, menangkap) pada siswa kelas V SD Inpres Naifatu, hal ini didukung dengan hasil penelitian Muslihatin (2016), yang menyatakan permainan gala asin dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak.

Permainan tradisional dapat mengembangkan dasar keterampilan motoric anak. Menurut Akbari et al (2009), menyatakan bahwa permainan tradisional dapat membantu dalam memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak baik secara jamani dan lahiriah. Permainan yang di pilih dapat membantu dalam memaksimalkan pertumbuhan anak, masa tumbuh dan kembang anak harus di kelola dengan maksimal, salah satunya dengan memberikan semacam aktivitas fisik melalui permainan tradisional. Nilai- nilai yang terkandung di dalam permainan tradisional gala asin adalah nilai kejujuran, nilai sportivitas, nilai kerja sama, nilai pengaturan strategi dan nilai kepemimpinan menurut (Siangawati, 2007). Menurut Hartanto (2018), dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran ada dampak perubahan motivasi dan sekaligus tingkat kesegaran jasmani siswa.

Menurut Nurhasan (2001), menyatakan bahwa permainan gala asin dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang untuk melakukan sesuatu dengan kekuatan yang maksimal namun dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak ini bisa dilatih dengan melakukan *vertikal jump* yaitu daya tahan jantung dan paru-paru adalah komponen yang menggambarkan kapasitas jantung, paru-paru dan pembuluh darah. Menurut Ade Mardiana (2011), melakukan permainan galak asing dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan latihan fisik akan dapat membantu sirkulasi darah ke otak. Hal ini akan bermanfaat untuk meningkatkan kecerdasan serta menurunkan resiko penyakit Alzheimer (Pikun/hilang ingatan).

Banyak hal yang dapat mempengaruhi kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain :

1. Aktivitas Fisik

Suatu aktivitas fisik akan bermakna bila kualitas maupun kuantitas dalam aktivitas fisik tersebut dilakukan secara teratur, terukur dan terprogram. Sebagian besar siswa kelas V SD Inpres Naifatu memiliki aktivitas yang masih kurang. Pendidikan jasmani di sekolah hanya sekali dalam seminggu, sehingga tidak efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Selain itu siswa kemungkinan belum mengetahui pedoman atau aturan yang tepat untuk menjaga kesegaran jasmani sehingga tidak memperhatikan aktivitas fisik yang memenuhi faktor-faktor kesegaran jasmani yang baik dan benar.

2. Faktor kurikulum. Alokasi waktu mata pelajaran pendidikan jasmani yang hanya 3 jam pelajaran dalam seminggu ditambah kurangnya fasilitas olahraga yang memadai sehingga tidak akan mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa atau mengalami perubahan yang berarti. Disamping itu mata pelajaran pendidikan jasmani belum dianggap penting sehingga siswa dalam melakukan aktivitas pendidikan jasmani kurang bersemangat.

3. Faktor Pendidikan. Peran guru dalam pendidikan jasmani sangat menentukan terhadap pencapaian kesegaran jasmani siswa. Guru pendidikan jasmani di tuntut berperan aktif dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan bimbingan atau pengarahannya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional Galah Asin yang dilakukan satu minggu 2 kali selama 6 minggu dapat meningkatkan kualitas Kebugaran jasmani dalam permainan Galah Asin 31 %.

### Saran

1. Hasil tersebut di atas dapat di gunakan sebagai gambaran kondisi fisik siswa siswa kelas V SD Inpres Naifatu kecamatan Santian Kabupaten TTS sehingga guru, pembina, pelatih, kepala sekolah dapat melakukan upaya-upaya meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa yang di asuh.
2. Perlu kiranya dilakukan beberapa hal berikut agar kondisi kebugaran siswa menjadi lebih baik diantaranya adalah dengan : Keteraturan melatih kemampuan gerak yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan sebagainya serta Menciptakan lingkungan hidup yang segar, sehat dan menyenangkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Mardiana. 2011. *Pendidikan jasmani dan olaharaga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Amir, M. F. 2015. Pengaruh pembelajaran kontekstual terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika siswa sekolah dasar. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (pp. 34-42).
- Hartanto, M.B. dan Bachtiar, W.B. 2018. Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas X Sma Negeri 1 Cianjur 1. Muda Bhakti Hartanto, 2Wachyu Bakti Bachtiar *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi JM Volume 8 Nomor 1*
- Handayani, F., Mistar, J., & Irwansyah, D. 2021. Profil tingkat kebugaran jasmani pada lansia di puskesmas alue pineung langsa timur. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 9-15.
- Jalil, A. 2016. Karakter Pendidikan untuk Membentuk Pendidikan Karakter. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 175-194.
- Nurhasan. 200.1 *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga
- Nim, W. T. 2016. Perubahan Jenis Permainan Tradisional Menjadi Permainan Modern pada Anak-Anak di Desa Ijuk Kecamatan Belitang Hulu Kabupaten Sekadau. *SOCIOLOGIQUE, Jurnal Sosiologi*, 3(4).
- Octavian, R. D. 2016. Pengaruh Harga, Kualitas Produk, Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Loyalitas Pelanggan (Study Pada Pelanggan Toko Grosir Celana Rizky Barokah Pasar Kliwon Kudus) (*Doctoral dissertation, Universitas Muria Kudus*).
- Purnomo, B. H. 2011. Metodedan teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (classroomaction research). *Jurnal Pengembangan Pendidikan*, 8(1), 210251.
- Rahmayanti, P. S. 2018. Gambaran Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar (*Doctoral Dissertation, Jurusan Gizi*).