



## Pengaruh Permainan Galasoket terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 189 Pekanbaru

Suryani<sup>1</sup>, Siti Maesaroh<sup>2</sup>, Agus Sulastio<sup>3</sup>

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau<sup>123</sup>

[suryani6459@student.unri.ac.id](mailto:suryani6459@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [siti.maesaroh@lecturer.unri.ac.id](mailto:siti.maesaroh@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>,

[agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id](mailto:agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan galasoket terhadap peningkatan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jasmani pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 189 Pekanbaru Tahun ajaran 2025/2026. Permainan galasoket merupakan permainan modifikasi antara permainan tradisional gobak sodor dan bola basket, permainan galasoket memiliki unsur gerak meliputi penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik serta mental. Dalam permainan galasoket ini banyak sekali meningkatkan keterampilan anak karena permainan ini mengandung unsur *strength* (kekuatan), *accuracy* (ketepatan), *speed* (kecepatan). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “one groups pretest-posttest design”. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas IV A, IV B, dan IV C, yang berjumlah 62 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria 1. Siswa dengan usia 10-12 tahun, 2. Siswa yang mengikuti pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) *Pretest-posttest*, 3. Siswa yang mengikuti *treatment*/perlakuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 siswa. Dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk mengukur kemampuan Kebugaran Jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 189 Pekanbaru, dengan *Treatment* Permainan galasoket selama 8 kali pertemuan. Berdasarkan uji t pada taraf sig. 0,05 dengan derajat kebebasan (n-1) 19, yang bernilai 1,729, karena t-hitung (1.877) lebih besar dari pada t-tabel (1,729) maka terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini

Kata Kunci: Permainan Galasoket, Kebugaran Jasmani

### Abstract

This study aims to determine the effect of galasoket on improving physical fitness before and after physical activity in fourth-grade students at Pekanbaru Public Elementary School 189 in the 2025/2026 academic year. Galasoket is a modified game combining elements of the traditional gobak sodor game and basketball. It involves movement skills, including technical skills, tactical skills, physical skills, and mental skills. This galasoket game greatly improves children's skills because it contains elements of strength, accuracy, and speed. This study used an experimental method with a “one group pretest-posttest design.” The population in this study consisted of 62 students in grades IV A, IV B, and IV C. Sampling in this study was conducted using purposive sampling, with the following criteria: 1. Students aged 10-12 years, 2. Students who participated in the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) pretest-posttest, 3. Students who participated in the treatment. Based on these criteria, 20 students were selected. The Nusantara Student Fitness Test (TKPN) was used to measure the physical fitness of students at State Elementary School 189 in Pekanbaru, with the galasoket game treatment conducted over 8 sessions. Based on the t-test at a significance level of 0.05 with a degree of freedom (n-1) of 19, the value was 1.729, because the t-count (1.877)

Keywords : Galasoket game, physical fitness

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu komponen yang penting dalam mewujudkan pembangunan bangsa. Kemajuan suatu bangsa bergantung pada kualitas pendidikan yang telah diimplementasikan pada negara tersebut. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat (1) menyatakan bahwa : pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Olahraga merupakan suatu aktifitas atau kegiatan fisik maupun psikis yang secara sadar dan terstruktur serta sistematis yang melibatkan seluruh anggota tubuh, olahraga berperan penting untuk meningkatkan prestasi (Khairudin, 2017). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Pasal 1 mengemukakan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sekolah Dasar Negeri 189 Pekanbaru masih mengaplikasikan Kurikulum Merdeka dalam proses pembelajaran. Menurut (A'la, M., 2019) Dalam pembelajaran PJOK standar kompetensi yang ada untuk siswa sekolah dasar terdapat materi tentang permainan. Dengan materi ini, akan diberikan kesempatan kepada siswa untuk turut terlibat langsung dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang dipenuhi dengan aktivitas gerak, salah satunya dengan permainan tradisional.

Menurut (Sari, 2019) menyatakan bahwa bagi anak-anak bermain memiliki manfaat yang sangat penting, bermain bukan hanya untuk kesenangan tetapi juga suatu kebutuhan yang harus dipenuhi. (Probo Ismoko, 2023) menyatakan bahwa permainan tradisional Adalah permainan kanak-kanak dari bahan yang simpel sesuai aspek budaya dalam kehidupan penduduk berbagai daerah. Tidak hanya itu, permainan tradisional diketahui juga sebagai permainan rakyat ialah suatu aktivitas kegiatan yang kreatif, tidak hanya bertujuan sebagai wahana menghibur diri, namun juga alat untuk memelihara ikatan serta kenyamanan sosial Permainan tradisional adalah permainan yang diwariskan secara turun temurun baik secara lisan, tulisan atau tindakan, dengan menggunakan alat

yang sederhana dalam memainkannya. Permainan tradisional merupakan kekayaan budaya lokal yang seharusnya dapat memanfaatkan dalam pembelajaran jasmani di sekolah dasar, karena dengan permainan tersebut dapat mengembangkan motorik kasar, selain itu permainan tradisional mudah sekali dimainkan sederhana, hemat biaya dan pastinya sangat menyenangkan ketika dimainkan. Salah satu manfaat permainan tradisional menurut (CITRA AMALIA HASIBUAN et al., 2024) permainan tradisional dapat membantu melatih koordinasi tubuh dan kemampuan motorik kasar karena sebagian besar permainan tradisional dimainkan dengan gerakan yang dinamis dan membutuhkan lapangan yang luas, misalnya Engklek, Sepak Raga, dan Gobak Sodor. Salah satu permainan tradisional yang membutuhkan gerakan yang dinamis seperti berlari, melempar, melompat, yaitu Permainan Galasoket. Menurut (Silaen, M. A. S., 2022) Permainan ini merupakan permainan modifikasi antara permainan tradisional gobak sodor dan olahraga basket permainan ini meningkatkan kemampuan kerjasama tim karena kunci dari permainan ini adalah kekompakan tim. Setiap tim terdiri dari 4-6 anggota, yang memiliki ukuran lapangan 9x6 meter kemudian dibagi menjadi 6 kotak (3 area), permainan ini hampir sama seperti permainan gobak sodor namun yang membedakannya terletak pada bola bila

Menurut (Rohmah, L., & Muhammad, H. N. 2021) Kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap aktivitas dan kegiatan yang dilakukan siswa, karena baiknya kebugaran jasmani yang diperoleh dalam kegiatan yang dilakukan. Seseorang siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan akan mampu melakukan aktivitas tubuhnya tanpa mengalami kelelahan yang timbul, begitu pula sebaliknya jika seorang siswa yang kesegarannya kurang maka akan sulit melakukan aktivitas dengan baik. Dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi keperluan bila sewaktu-waktu diperlukan (Darmawan, 2017).

Dengan demikian seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan-kegiatan dengan baik tanpa merasa terlalu lelah. Ini juga berarti bahwa kegiatan itu dapat dilakukan secara terus-menerus tanpa rasa sakit atau rasa malas (Syarif Hidayat, 2019). Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak. Penelitian ini didukung banyak

teori-teori dan penelitian sebelum sehingga penelitian ini lebih terarah dan terstruktur. Adapun penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Kuswanto et al., 2022) yang membahas tentang Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri 144 Gresik dan hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa tes kecepatan diukur dari waktu tempuh tercepat *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan sebesar 5,93%, kemudian tes kelincahan diukur dari waktu tempuh tercepat *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan sebesar 10,78%, tes koordinasi diukur dari hasil penilaian terbanyak *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan 23,85%, dan tes keseimbangan diukur dari hasil penilaian terbanyak *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan sebesar 45,50% dan adapun penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Atto et al., 2022) yang membahas tentang pengaruh permainan galaasin terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Sukadami dan hasil pengolahan data, analisis data, dan uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan hasil *pre-test post-test* yang diperoleh siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol. Nilai rata-rata pretest yang diperoleh kelompok eksperimen sebesar 13,31 dan nilai posttest nya sebesar 17,31, mengalami peningkatan sebesar 4,00, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata nilai *pretest* 14,36, dan nilai *posttest*nya sebesar 15,50, mengalami peningkatan sebesar 1,14.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Februari 2025 di Sekolah Dasar Negeri 189 Pekanbaru dalam bentuk Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terdiri dari : IMT (Indeks Masa Tubuh), *V Sit Reach Test*, *Sit up* 60 Detik, *Squat Thrust* 30 Detik, dan *Bleep Test*, dalam kegiatan pembelajaran PJOK khususnya kelas IV. Kelas ini terbagi menjadi tiga fase yaitu, kelas IV A, IV B, Dan IV C. Setelah peneliti melaksanakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tersebut dapatlah hasil bahwa kemampuan kebugaran Kelas IV A teridentifikasi belum maksimal hasilnya, sehingga keadaan tersebut akan mengakibatkan kurang mendukung bagi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK disekolah. Selain belum maksimalnya siswa kelas IV A kapasitas dalam kemampuan Kebugaran Jasmani, peneliti dalam kegiatan observasi juga melakukan wawancara bersama guru PJOK SDN 189 Pekanbaru, hasil wawancara yang didapat bahwa bentuk tes/pengukuran belum pernah dilakukan untuk mengetahui kebugaran jasmani anak.

## METODE

Metode ini menerapkan penelitian kuantitatif *eksperimen*. Penelitian eksperimental adalah jenis penelitian yang menguji suatu hipotesis mengenai variable tertentu terhadap variable lainnya. Penelitian ini menggunakan dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, dimana sebelum memberikan *treatment* dilakukan *pre test* dan setelah diberikan *treatment* maka dilakukan *post test*, dengan demikian hasil *treatment* menjadi lebih akurat. Pada penelitian ini *pretest* dan *posttest* menggunakan instrument Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dalam (Fitranto, N., Irawan, 2025), dan *treatment* atau perlakuannya adalah permainan galasoket. Populasi sebanyak 62 siswa yang berusia 10 Tahun di Sekolah Dasar Negeri 189 Pekanbaru. Sampel penelitian ini berjumlah 20 anak dengan metode pengumpulan sampel *purposive sampling*. Kriteria inklusi sampel ini yaitu responden sehat secara jasmani dan rohani, bersedia mengikuti program latihan permainan galasoket selama 8 kali pertemuan. Variable bebas adalah permainan galasoket, permainan galasoket adalah sebuah permainan modifikasi antara tradisional gobak sodor dan olahraga bola basket. Sedangkan variabel terikat penelitian adalah kemampuan kebugaran jasmani.

Dalam (Taufiqurrahman, H., 2025) Instrument penelitian menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dengan indicator Tes IMT (Indeks Masa Tubuh), Tes *V Sit And Reach*, Tes *Sit Up* 60 detik, Tes *Squat Thrust* 30 detik, Tes Pacer. Teknik pengumpulan data menggunakan analisis secara *eksperimen* dan analisis secara statistic dengan bantuan program SPSS 23. Uji statistic yang digunakan menggunakan uji T. distribusi data pada penelitian ini menggunakan *Kolmogrov Smirnov*, untuk uji homogenitas menggunakan uji *Homogeneity of Variance*, dan uji hipotesis menggunakan uji T.

## HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

*Pre-test* dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal yang dimiliki siswa dan untuk memberikan perlakuan atau program latihan, Pada penelitian ini instrumen test yang dilakukan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang terdiri dari 5 item tes yaitu: IMT, *V Sit and Reach*, *Sit up* 60 detik, *Squat Thrus* 30 detik, dan Pacer test. yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal kebugaran jasmani siswa kelas IV A Sekolah Dasar Negeri 189 Pekanbaru, setelah dilakukan tes kebugaran Jasmani didapatkan data sebagai berikut :

**Tabel 1. Analisis Data *Pree test* kebugaran jasmani**

Deskriptif Statistik	Nilai <i>Pree-test</i>
Sampel	20
Minimum	1.90
Maximum	3.30
Jumlah nilai	49.30
Nilai rata-rata	2.4650
Standar deviation	.51739
Variance	.268

Berdasarkan analisis hasil pre-test kebugaran jasmani pada 20 sampel, diperoleh jumlah keseluruhan skor sebesar 49.30 dengan rata-rata (mean) 2.4650. Nilai standar deviasi sebesar 0.51736 menunjukkan tingkat penyebaran data yang relatif kecil, sedangkan nilai varian sebesar 0.268 menggambarkan variasi data yang rendah antar peserta. Adapun skor tertinggi yang diperoleh adalah 3.30, dan skor terendah adalah 1.90. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai penyebaran data, distribusi frekuensi hasil pre-test kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pree-test***

	Hasil capaian	Fa	Persentase
Baik sekali	>4	0	
Baik	3 – 3.9	5	
Cukup	2 – 2.9	9	
Kurang	1 – 1,9	6	
Kurang Sekali	<1	0	
Jumlah		20	100

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi data pre-test kebugaran jasmani menunjukkan bahwa dari total 20 siswa, kategori yang paling dominan adalah cukup, yaitu sebanyak 9 siswa (45%), dengan rentang nilai norma 2,0 – 2,9. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kemampuan awal yang sedang. Selain itu, terdapat 5 siswa (25%) yang berada pada kategori baik, sesuai dengan

norma 3,0 – 3,9, yang menunjukkan kemampuan kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Pada kategori kurang, dengan norma 1,0 – 1,9, terdapat 6 siswa (30%), yang mengindikasikan masih adanya siswa dengan kemampuan kebugaran di bawah standar. Sementara itu, tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (nilai > 4) maupun kurang sekali (nilai < 1), masing-masing dengan frekuensi 0 siswa (0%). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan awal kebugaran jasmani siswa sebagian besar berada pada kategori cukup, dengan variasi tingkat kemampuan yang masih memungkinkan terjadinya peningkatan setelah diberikan perlakuan atau program latihan dalam penelitian ini.

*Post-test* dilakukan setelah melakukan *treatment* sebanyak 8 kali pertemuan, pada penelitian ini *post-test* dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan galasoket terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 189 pekanbaru. Sama halnya dengan *pree-test*, pada *post-test* instrumen tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani.

**Tabel 3. Analisis Data *Post test* kebugaran jasmani**

<b>Deskriptif Statistik</b>	<b>Nilai <i>Post-test</i></b>
Sampel	20
Minimum	1.90
Maximum	3.10
Jumlah nilai	46.60
Nilai rata-rata	2.3300
Standar deviation	.33576
Variance	.113

Berdasarkan hasil analisis deskriptif *post-test* kebugaran jasmani pada 20 sampel, diperoleh jumlah nilai keseluruhan sebesar 46.60 dengan rata-rata (mean) 2.3300. Nilai standar deviasi sebesar 0.33576 menunjukkan bahwa penyebaran skor antar siswa relatif rendah, sedangkan nilai varian sebesar 0.113 mengindikasikan bahwa variasi antar data cukup kecil. Adapun skor tertinggi yang dicapai siswa adalah 3.10, dan skor terendah berada pada angka 1.90. Secara umum, hasil ini menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa setelah perlakuan berada dalam rentang yang relatif seragam,

dengan perbedaan nilai yang tidak terlalu jauh antar peserta. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pos-test***

	Hasil capaian	Fa	Persentase
Baik sekali	>4	0	0
Baik	3 – 3.9	1	5
Cukup	2 – 2.9	15	75
Kurang	1 – 1,9	4	20
Kurang Sekali	<1	0	0
Jumlah		20	100

Berdasarkan hasil pengolahan data pos-test, nilai kebugaran peserta kemudian dikelompokkan sesuai dengan norma penilaian yang digunakan, yaitu: kategori Baik Sekali (>4), Baik (3–3.9), Cukup (2–2.9), Kurang (1–1.9), dan Kurang Sekali (<1). Hasil distribusi frekuensinya menunjukkan bahwa tidak ada peserta yang termasuk kategori Baik Sekali maupun Kurang Sekali, masing-masing dengan frekuensi 0 peserta (0%). Pada kategori Baik, yaitu rentang nilai 3–3.9, terdapat 1 peserta (5%) yang sudah mampu mencapai tingkat kebugaran yang baik sesuai norma. Sebagian besar peserta berada pada kategori Cukup, yaitu rentang nilai 2–2.9, dengan jumlah 15 peserta (75%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta memenuhi standar kebugaran pada tingkat sedang atau cukup menurut norma penilaian. Kemudian, sebanyak 4 peserta (20%) berada pada kategori Kurang, yaitu rentang nilai 1–1.9, yang berarti masih ada peserta yang berada di bawah standar kebugaran yang diharapkan menurut norma yang digunakan. Secara keseluruhan terdapat 20 peserta (100%) dalam pengukuran pos-test ini.

**Tabel 5 uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		pretest	posttest		
		pretest IMT	Posttest IMT	Kebugaran	kebugaran
N		20	20	20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	15.5585	15.4790	2.4650	2.3300



	Std. Deviation	2.49083	2.45361	.51736	.33576
Most Extreme Differences	Absolute	.233	.253	.163	.153
	Positive	.233	.253	.163	.153
	Negative	-.114	-.113	-.140	-.144
Test Statistic		.233	.253	.163	.153
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c</sup>	.200 <sup>c</sup>	.200 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*, menunjukkan bahwa keseluruhan *pree-test* dan *post test* pada nilai imt dan kebugaran ini berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan nilai Sig (2-tailed) > 0,05.

**Tabel 6. Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.023	1	38	.881
	Based on Median	.022	1	38	.884
	Based on Median and with adjusted df	.022	1	37.807	.884
	Based on trimmed mean	.022	1	38	.882

Berdasarkan tabel hasil uji Homogenitas data dengan menggunakan uji *Test of Homogeneity of Variances*, menunjukkan bahwa keseluruhan *pree-test* dan *post test* ini adalah homogen. Hal ini dikarenakan nilai Sig (2-tailed) > 0,05.

**Tabel 7. Uji Hipotesis**

analisis	T hitung	T tabel	keterangan
Uji t ( IMT)	1.695	1.729	Tidak Berpengaruh
Uji t (Kebugaran jasmani)	1.877	1.729	Berpengaruh

Dari analisis yang dilakukan, nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir Permainan Galasoket Berpengaruh terhadap Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 189 Pekanbaru menunjukkan angka sebesar 1.877 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan  $N - 1$  (19) ternyata menunjukkan angka 1,729, hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}(1.977 > t_{tabel}(1,729))$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh Permainan Galasoket Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 189 Pekanbaru diterima kebenarannya, Berdasarkan hasil uji t pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan  $N-1 = 19$ , diperoleh  $t_{hitung} = 1.695$  dan  $t_{tabel} = 1.729$ . Karena  $t_{hitung}(1.695) < t_{tabel}(1.729)$  maka tidak terdapat pengaruh antara perlakuan (Permainan Galasoket) terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa SD Negeri 189 Pekanbaru. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan ada pengaruh ditolak. (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

**Tabel 8. Uji Sampel Paired T-Test**

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		95% Confidence Interval of the							
		Std. Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest IMT - Posttest IMT	.0795	.20977	.04691	-.01868	.17768	1.695	19	.106
Pair 2	Preetest Kebugaran - posttest kebugaran	.1350	.32163	.07192	-.01553	.28553	1.877	19	.076

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test yang dilakukan untuk membandingkan nilai IMT siswa antara pre-test dan post-test, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 1.695 dengan derajat kebebasan (df) 19 dan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar 0.106. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara IMT sebelum dan sesudah perlakuan

permainan Galasoket. Rata-rata selisih kedua pengukuran adalah 0.07950, dengan interval kepercayaan 95% berada pada rentang  $-0.01868$  hingga  $0.17768$ , yang mencakup angka nol. Hal ini menunjukkan bahwa permainan Galasoket tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap IMT siswa. Sementara itu, hasil uji Paired Sample t-test untuk variabel kebugaran jasmani menunjukkan nilai t hitung sebesar 1.877 dengan derajat kebebasan 19 serta nilai signifikansi 0.076. Nilai ini juga lebih besar dari 0.05, sehingga perbedaan antara pre-test dan post-test tidak signifikan secara statistik. Rata-rata perbedaan adalah 0.13500, dengan interval kepercayaan 95% pada rentang  $-0.01553$  hingga  $0.28553$ , yang juga mencakup nol. Dengan demikian, berdasarkan data tersebut, permainan Galasoket belum menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## **PEMBAHASAN**

Permainan tradisional merupakan jenis permainan berasal dari daerah tertentu yang menjunjung tinggi nilai-nilai kebudayaan (Sholikin, M., Fajrie, N., 2022). Permainan tradisional merupakan salah satu aset budaya yang mempunyai ciri khas kebudayaan suatu bangsa maka, pendidikan karakter bisa dibentuk melalui permainan tradisional sejak usia dini. Ada berbagai macam permainan yang dapat meningkatkan kreativitas, salah satunya adalah permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun-temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan dibaliknya. Permainan tradisional merupakan hasil budaya yang besar nilainya bagi anak-anak dalam rangka berfantasi, berkreasi, berolahraga, yang sekaligus sebagai sarana berlatih untuk hidup bermasyarakat, keterampilan, kesopanan serta ketangkasan.

(Probo Ismoko, 2023) menyatakan bahwa permainan tradisional Adalah permainan kanak-kanak dari bahan yang simpel sesuai aspek budaya dalam kehidupan penduduk berbagai daerah. Tidak hanya itu, permainan tradisional diketahui juga sebagai permainan rakyat ialah suatu aktivitas kegiatan yang kreatif, tidak hanya bertujuan sebagai wahana menghibur diri, namun juga alat untuk memelihara ikatan serta kenyamanan sosial. Pendapat tersebut di perkuat oleh Lubis yang menyatakan bahwa permainan tradisional secara universal memunculkan kegembiraan yang bersifat umum, sebab itu permainan yang timbul di suatu wilayah lain bisa dimainkan secara bersama-sama. Perihal tersebut menampilkan dari masing-masing permainan tradisional yang

berasal dari wilayah tertentu bisa dilaksanakan di daerah yang lain yang khas dalam permainan. Pendapat yang dikemukakan oleh bahwa penggunaan permainan tradisional sebagai media pembelajaran aktivitas gerak anak dapat dengan mudah menarik perhatian anak karena permainan berasal dari aktivitas sehari-hari di lingkungan tempat tinggal sehingga anak tidak merasa asing pada permainan tersebut. Selain menjadi media permainan kreativitas gerak pada anak, penggunaan permainan tradisional juga dapat menjaga dan mengembangkan kearifan lokal. Permainan tradisional adalah bentuk permainan yang sudah ada sejak jaman dahulu dan diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi.

Menurut (Sari, 2019) menyatakan bahwa bagi anak-anak bermain memiliki manfaat yang sangat penting, bermain bukan hanya untuk kesenangan tetapi juga suatu kebutuhan yang harus dipenuhi. Melalui kegaitan bermain, anak dapat belajar tentang diri mereka sendiri, orang lain dan lingkungannya. Beberapa manfaat permainan tradisional diantaranya:

- a. Anak menjadi lebih kreatif
- b. Mengembangkan kecerdasan sosial dan emosional
- c. Sebagai pelajaran nilai-nilai karakter
- d. Mengembangkan kemampuan keterampilan motorik
- e. Bermanfaat untuk kesehatan
- f. Mengoptimalkan kemampuan kognitif anak
- g. Memberikan kegembiraan dan keceriaan

Permainan tradisional merupakan suatu permainan yang dapat dimainkan sendiri atau secara berkelompok yang merupakan peninggalan leluhur dan terus diwariskan secara turun-temurun mendefinisikan bahwa permainan tradisional merupakan hasil budaya yang mengundang manfaat besar sebagai modal masyarakat dalam mempertahankan keberadaan dan identitas budayanya di tengah-tengah masyarakat yang beraneka ragam. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diambil sintesa mengenai definisi permainan tradisional merupakan permainan anak-anak yang berasal dari kearifan budaya lokal yang telah ada secara turun-temurun sebagai salah satu media pembelajaran dalam proses perkembangan anak usia dini yang bermanfaat bagi perkembangan anak, salah satunya pada kemampuan gerak seperti berjalan, berlari, melompat, dan kerjasama. tradisional merupakan jenis permainan yang sederhana dan

cenderung mudah dilakukan oleh anak usia dini. Terdapat beberapa jenis permainan tradisional menurut antara lain: Pertama, permainan karet/lompat tali dimainkan secara bersama-sama oleh 3 hingga 10 anak. Lompat tali biasanya dimainkan di halaman rumah atau sekolah. Peralatan yang digunakan dalam bermain lompat tali cukup sederhana yaitu menggunakan karet gelang yang dirangkai hingga panjangnya mencapai 3 sampai 4 meter. Kedua, permainan gobak sodor permainan gobak sodor adalah salah satu permainan tradisional yang berasal dari Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok, yaitu kelompok penjaga dan kelompok penyerang. Gobak sodor berasal dari kata “gobak” yang berarti “menghalau” dan “sodor” yang berarti “dorong”. Jadi, permainan gobak sodor berarti permainan menghalau dengan cara mendorong. Permainan gobak sodor dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Lapangan dibagi menjadi dua bagian, yaitu bagian penjaga dan bagian penyerang. Bagian penjaga terdiri dari enam petak yang saling terhubung. Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada atau bisa juga dengan menggunakan lapangan segi empat dengan ukuran 9x4 m. Garis batas dari setiap bagian diberi tanda dengan kapur (Sucahyo, 2024).

Hasil penelitian ini setara dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prayogi, S. 2024) menunjukkan bahwa permainan tradisional ini sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa, mempunyai tujuan yang tidak hanya pada pengembangan ranah jasmani saja, tetapi juga melalui aktivitas jasmani dan olahraga diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan penalaran dan berpikir kritis, stabilitas emosi, keterampilan sosial, dan perilaku moral. Pada kelas VII, komponen daya tahan menjadi salah satu materi kebugaran jasmani. Daya tahan dapat diukur dengan instrumen yang terstandar. Metode pengajaran melalui permainan tradisional digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan tingkat daya tahan pada siswa.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan dari pembahasan dan hasil mengenai penelitian pengaruh permainan galasoket terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 189 Pekanbaru, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh permainan galasoket (X) terhadap kebugaran jasmani (Y) pada siswa Sekolah Dasar Negeri 189 Pekanbaru. Yakni nilai yang didapat pada t-tabel pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan

(n-1) 19, yang bernilai 1,729. Karena t-hitung (5.002) lebih besar dari pada t-tabel (1.729) maka terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'la, M. (2019). Penguatan Karakter Toleransi Melalui Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. *MAGISTRA: Media Pengembangan Ilmu Pendidikan Dasar dan Keislaman*, 10(2), 130-145.
- Atto, R. S., Selan, Y. Y., & Bete, D. E. T. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Gala Asin Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Sisa Kelas V Sd. *Jurnal Sport & Science* 45, 4(2), 37-46
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Fitranto, N., Irawan, A., Hasibuan, M. H., Prabowo, E., Paranoan, A., Amin, B. F., & Andri, G. (2025). Improving Student Physical Fitness Through the Indonesian Student Fitness Test (TKPN) as a Basis for Sports Development in Indramayu Regency. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 2497-2505.
- Hasibuan, Citra Amalia, Dkk. Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik: *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6.1 (2024): 23-29.
- Hidayat, Syarif. "Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo." *Jambura Journal of Sports Coaching* 1.1 (2019): 12-21.
- Ismoko, A. P. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap perkembangan motorik anak. *Jemani (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 7(01).
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam pandangan islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(2), 1-14.
- Kristina, P. C., & Riyoko, E. (2023). The Effect of The Application of Small Games on The Physical Fitness of Students of Public Elementary School 16 Martapura: Small Games and Fitness. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 6(01), 50-56.
- Kuswanto, C. W., Pratiwi, D. D., & Denata, G. Y. (2022). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Aktivitas Fisik Anak Usia Dini Pada Generasi Alfa. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 5(1), 21-35.
- Prayogi, Sanggit, et al. "Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Pada Mata Pelajaran PJOK Kelas VII." *Jurnal Porkes* 7.2 (2024): 770-781.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.

- Sari, R. P. (2019). Kreativitas Bermain Anak Usia Dini. *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 10-23
- Sholikin, M., Fajrie, N., & Ismaya, EA (2022). Nilai karakter anak dalam permainan tradisional gobak sodor dan egrang. *Jurnal Educatio Fkip Unma* , 8 (3), 1111-1121.
- Silaen, M. A. S., Pujiyanto, D., & Raibowo, S. (2022). Pengembangan model offense dan defense training bolabasket putra berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor di smp negeri 5 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 1-12.
- Sucahyo, E., Ningtyas, R. K., Nasution, S. R. A., & Nuriana, I. (2024). Pengenalan Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Adam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 129-134.
- Taufiqurrahman, H. (2025). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA UPTD SD NEGERI 16 JULI DI KABUPATEN BIREUEN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN). *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 10(2), 39-52.