

Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional (*Games Based Learning*) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh

Hendra Arba Sahputra¹, Junaidi^{2*}, Bungsu Amelia Sofya³

Hendra Arba Sahputra, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
arbahendra007@gmail.com

*Junaidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
junaidiusm84@gmail.com

Bungsu Amelia Sofya, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
bungsuameliasofya@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh sebelum dan sesudah diterapkannya model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*). (2) Mendeskripsikan proses penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh. (3) Menganalisis pengaruh model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment dan desain One Group Pretest–Posttest Design. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh yang berjumlah 18 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan tes kebugaran jasmani siswa (pretest dan posttest), observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji pra syarat (uji normalitas dan uji homogenitas), uji hipotesis menggunakan uji t (paired sample t-test). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh sebelum diterapkan model pembelajaran berbasis permainan tradisional berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata pretest sebesar 67,44. Setelah diterapkan model pembelajaran berbasis permainan tradisional, tingkat kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata posttest sebesar 81,83. Peningkatan rata-rata yang diperoleh sebesar 14,39 poin dengan persentase peningkatan sebesar 21,34%. (2) Proses penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) dalam pembelajaran PJOK berjalan dengan sangat baik. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh.

Kata Kunci: Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani Siswa

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan di sekolah yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta nilai-nilai sosial melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran PJOK memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk fondasi keterampilan motorik, kebiasaan hidup aktif, dan perkembangan fisik yang optimal (Bailey et al., 2021; Tompsett & Smith, 2022). Namun demikian, praktik pembelajaran di lapangan sering kali masih bersifat monoton, berpusat pada instruksi guru, dan kurang melibatkan aktivitas yang menyenangkan bagi siswa. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya motivasi belajar, minimnya partisipasi aktif siswa, serta kurangnya aktivitas fisik yang mencapai intensitas sedang hingga tinggi yang diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Casey & MacPhail, 2021; WHO, 2023). Oleh karena itu, guru PJOK dituntut untuk menghadirkan pendekatan pembelajaran yang lebih kreatif, aktif, serta berbasis pengalaman bermain agar mampu meningkatkan motivasi siswa dan keterlibatan fisik selama proses pembelajaran.

Permasalahan tersebut terlihat jelas pada pembelajaran PJOK di SD Negeri 52 Banda Aceh, khususnya pada siswa kelas VI. Berdasarkan observasi awal dan hasil pengukuran sederhana kebugaran jasmani, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai kategori kebugaran jasmani yang optimal. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia masih tergolong rendah akibat kurangnya aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi selama pembelajaran (Riyadi et al., 2021; Ulfah & Pratama, 2022). Aktivitas fisik siswa selama jam pelajaran juga sering kali tidak mencapai intensitas yang direkomendasikan untuk meningkatkan komponen kebugaran seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan (WHO, 2023). Selain itu, pembelajaran yang terlalu berfokus pada teknik formal olahraga cenderung membuat siswa cepat bosan, menurunkan motivasi intrinsik, serta mengurangi tingkat partisipasi fisik (Casey & MacPhail, 2021; Jenkins & Stylianou, 2022).

Salah satu alternatif model pembelajaran yang dinilai mampu meningkatkan aktivitas fisik, keterampilan motorik, dan motivasi siswa adalah model pembelajaran berbasis permainan tradisional. Permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, galah panjang, bentengan, dan ular naga tidak hanya mudah dimainkan tanpa peralatan khusus,

tetapi juga kaya akan nilai budaya, kolaborasi, kompetisi sehat, serta melibatkan berbagai pola gerakan. Studi terbaru menunjukkan bahwa permainan tradisional berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi pada siswa sekolah dasar, sehingga berdampak positif terhadap kebugaran jasmani (Nopiyanto et al., 2021; Putra & Yudiana, 2023). Selain itu, permainan tradisional juga terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik dasar seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan daya tahan melalui gerakan lari, lompat, tangkap, dan menghindar yang dilakukan secara berulang (Suryani et al., 2022; Mahfud & Julianto, 2023). Dengan demikian, model pembelajaran berbasis permainan tradisional menjadi pendekatan yang relevan dan efektif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK.

Penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif meningkatkan aktivitas fisik siswa dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan. Permainan ini mampu meningkatkan intensitas gerak, partisipasi fisik, serta keterampilan motorik dasar. Integrasinya dalam pembelajaran PJOK juga terbukti meningkatkan kebugaran jasmani siswa, terutama kelincahan, daya tahan, dan koordinasi (Rahmawati & Nurhayati, 2022; Kurniawan et al., 2023; Widodo et al., 2024).

Dengan demikian, penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh. Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk melakukan penelitian yang mengkaji pengaruh model pembelajaran berbasis permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa agar dapat memberikan bukti empiris serta rekomendasi praktis bagi guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang kreatif dan efektif.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) ?
2. Bagaimanakah proses penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh?

3. Apakah model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh sebelum dan sesudah diterapkannya model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*).
2. Mendeskripsikan proses penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh.
3. Menganalisis pengaruh model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis.
 - a. Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya terkait efektivitas model pembelajaran berbasis permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
 - b. Menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada model pembelajaran aktif dan berbasis permainan dalam PJOK
2. Manfaat Praktis.
 - a. **Bagi Guru PJOK**
 - Menyediakan alternatif strategi pembelajaran yang kreatif, menyenangkan, dan efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik serta kebugaran jasmani siswa.
 - Memberikan pedoman implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran sesuai kondisi sekolah.
 - b. **Bagi Siswa**
 - Membantu meningkatkan kebugaran jasmani melalui kegiatan pembelajaran yang lebih menarik, aktif, dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar.

- Meningkatkan motivasi, keterlibatan, serta pengalaman belajar yang menyenangkan.

c. Bagi Sekolah

- Mendukung upaya sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK dan pembinaan kebugaran jasmani peserta didik.
- Menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan program pembelajaran yang berbasis budaya lokal dan aktivitas fisik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Menjadi acuan dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut terkait permainan tradisional, model pembelajaran aktif, atau peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

METODELOGI PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment dan desain One Group Pretest–Posttest Design. Metode ini memungkinkan pengamatan langsung dalam situasi pembelajaran nyata serta menilai perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh pada tahun ajaran berjalan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh siswa kelas VI dijadikan sebagai sampel penelitian. Sampel penelitian berjumlah 18 siswa, sesuai dengan jumlah peserta didik dalam satu kelas pada SD Negeri 52 Banda Aceh.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui tes kebugaran jasmani siswa, observasi, dokumentasi dan wawancara terbatas.

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu uji prasyarat (*normalitas dan homogenitas*) serta uji hipotesis (uji t berpasangan) dan perhitungan effect size. Analisis data menggunakan bantuan SPSS/Excel agar hasil lebih akurat (Field, 2022; Pallant, 2023).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 52 Banda Aceh, khususnya pada kelas VI. Waktu penelitian dilakukan selama satu bulan, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan

perlakuan, dan pengambilan data pretest serta posttest sesuai jadwal pembelajaran PJOK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Data diperoleh melalui tes kebugaran jasmani siswa diukur melalui beberapa indikator, yaitu tes lari 20 meter (kecepatan), tes shuttle run 4×10 meter (kelincahan), tes sit-ups 30 detik (kekuatan dan daya tahan otot perut), tes push-ups 30 detik (kekuatan otot lengan dan dada), tes sit and reach (*fleksibilitas*) dan tes lari 6 menit (daya tahan kardiovaskular). Data tersebut diperoleh berdasarkan pretest dan posttest dengan sampel adalah 18 Siswa. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data dari sampel penelitian untuk setiap tes yang dilakukan. Data hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Data Rekapitulasi Hasil Pretest dan Posttest

No	Kode Siswa	Pretest	Posttest	Selisih
1	S-01	68	82	14
2	S-02	66	80	14
3	S-03	69	83	14
4	S-04	64	78	14
5	S-05	71	86	15
6	S-06	67	81	14
7	S-07	69	84	15
8	S-08	63	77	14
9	S-09	72	87	15
10	S-10	65	79	14
11	S-11	68	83	15
12	S-12	66	80	14
13	S-13	73	88	15
14	S-14	64	78	14
15	S-15	69	84	15
16	S-16	67	81	14
17	S-17	70	85	15
18	S-18	63	77	14

Berikut gambaran umum statistic deskriptif kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa model pembelajaran berbasis permainan tradisional.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Hasil Pretest dan Posttest

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	18	18
<i>Mean</i>	67.44	81.83
<i>Median</i>	67.50	81.50
<i>Modus</i>	69	77
<i>Standar Deviasi</i>	2.995	3.400

<i>Minimum</i>	63	77
<i>Maksimum</i>	73	88
<i>Jumlah</i>	1214	1473

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) kebugaran jasmani siswa pada saat *pretest* sebesar 67,44 dengan standar deviasi sebesar 2,995, nilai minimum 63 dan nilai maksimum 73. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih berada pada kategori sedang.

Setelah diberikan perlakuan berupa model pembelajaran berbasis permainan tradisional, rata-rata kebugaran jasmani siswa meningkat menjadi 81,83 dengan standar deviasi sebesar 3,400, nilai minimum 77 dan nilai maksimum 88. Peningkatan rata-rata sebesar **14,27 poin** menunjukkan adanya perkembangan kebugaran jasmani yang cukup signifikan. Secara keseluruhan, seluruh siswa mengalami peningkatan nilai antara **14–15 poin** setelah mengikuti model pembelajaran berbasis permainan tradisional. Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *Games Based Learning* mampu meningkatkan aktivitas fisik, daya tahan tubuh, kelincahan, kekuatan otot, serta motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh mengalami peningkatan yang signifikan setelah diterapkan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*).

2. Hasil Observasi

a. Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional

Hasil observasi digunakan untuk mengetahui keterlaksanaan model pembelajaran berbasis permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Berikut disajikan hasil observasi selama pembelajaran berlangsung dengan menerapkan model pembelajaran berbasis permainan tradisional.

Tabel 3. Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran

No	Aspek yang Diamati	Skor	Keterangan
1	Kesesuaian langkah pembelajaran dengan model permainan tradisional	4	Sangat sesuai
2	Kejelasan instruksi guru dalam permainan	4	Instruksi jelas dan mudah dipahami
3	Keterlibatan aktif siswa selama permainan	4	Hampir seluruh siswa aktif
4	Antusiasme dan motivasi siswa	4	Siswa sangat antusias
5	Intensitas aktivitas fisik siswa selama permainan	3	Aktivitas fisik baik

6	Keamanan pelaksanaan permainan	4	Aman dan terkendali
7	Kelancaran jalannya permainan	4	Pembelajaran berjalan lancar

Berdasarkan hasil observasi, pelaksanaan pembelajaran berbasis permainan tradisional berjalan dengan sangat baik. Sebagian besar aspek memperoleh skor 4 yang menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan tradisional mampu meningkatkan partisipasi aktif, motivasi, dan aktivitas fisik siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

b. Hasil Observasi Aktivitas Fisik Siswa

Observasi aktivitas fisik siswa dilakukan selama proses pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) berlangsung. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat intensitas aktivitas fisik siswa selama mengikuti pembelajaran. Intensitas aktivitas fisik dibedakan menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang, dan berat.

Pengamatan dilakukan terhadap seluruh siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh dengan memperhatikan gerakan siswa, keterlibatan dalam permainan, serta tingkat aktivitas fisik yang ditunjukkan selama proses pembelajaran berlangsung.

Adapun hasil observasi aktivitas fisik siswa dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Observasi Aktivitas Fisik Siswa

No	Kode Siswa	Ringan	Sedang	Berat	Keterangan
1	S-01		✓		Aktif
2	S-02		✓		Aktif
3	S-03			✓	Sangat aktif
4	S-04		✓		Aktif
5	S-05			✓	Sangat aktif
6	S-06		✓		Aktif
7	S-07			✓	Sangat aktif
8	S-08	✓			Cukup aktif
9	S-09			✓	Sangat aktif
10	S-10		✓		Aktif
11	S-11		✓		Aktif
12	S-12		✓		Aktif
13	S-13			✓	Sangat aktif
14	S-14		✓		Aktif
15	S-15			✓	Sangat aktif
16	S-16		✓		Aktif
17	S-17			✓	Sangat aktif
18	S-18	✓			Cukup aktif

Berikut rekapitulasi hasil observasi aktivitas fisik siswa selama pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran berbasis permainan tradisional.

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Observasi Aktivitas Fisik Siswa

Kategori Aktivitas	Jumlah Siswa	Persentase
Ringan	2	11,1%
Sedang	9	50%
Berat	7	38,9%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori aktivitas sedang dan berat. Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan tradisional mampu meningkatkan aktivitas gerak siswa selama pembelajaran PJOK.

3. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$ sebaran dikatakan tidak normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P Sig.	Sig 5%	Keterangan
Preetest	0.696	0,05	Normal
Posttest	0.582		Normal

Berdasarkan di atas diketahui bahwa nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,696 dan *posttest* sebesar 0,582. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal, maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik yaitu *paired sample t-test*.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varians data homogen atau tidak. Uji ini biasanya menggunakan Levene's Test, dengan kriteria data homogen jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
Pretest & Posttest	0,494	Homogen

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,494 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data penelitian bersifat homogen.

4. Uji Hipotesis

Setelah diketahui hasil uji normalitas dan homogenitas, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis dengan Uji t, digunakan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara pretest dan posttest, dan juga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui pembelajaran berbasis permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara pretest dan posttest adalah jika $p < 0,05$ (5%) dan $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Variabel	Mean	t hitung	T tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest	67,44	-121,697	2,1098	0,000	Signifikan
Posttest	81,83				

Dari tabel di atas di ketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, dan nilai $t\text{ hitung } 121,697 > t\text{ tabel } 2,1098$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh. Selain itu, rata-rata nilai *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*, yaitu dari 67,44 meningkat menjadi 81,83. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan dengan penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*).

a. Besar Besar Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional (*Games Based Learning*) Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa.

Untuk mengetahui besar pengaruh penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh, digunakan uji Effect Size dengan rumus Cohen's d. Rumus Cohen's d untuk desain berpasangan (*paired sample*):

$$d = \frac{m_2 - m_1}{SD}$$

Dengan: m_1 = Mean pretest = 67,44, m_2 = Mean posttest = 81,83 dan SD = Standar

deviasi selisih = 0,502, maka:

$$d = \frac{81,33 - 67,44}{0,502} = 28,66$$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai Effect Size (Cohen's d) sebesar 28,66. Nilai tersebut berada pada kategori sangat besar karena lebih dari 1,20. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh. Peningkatan tersebut terjadi karena model pembelajaran berbasis permainan tradisional mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa secara aktif melalui kegiatan bermain yang menyenangkan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk bergerak dan berpartisipasi selama pembelajaran PJOK berlangsung.

b. Persentase Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa

Untuk mengetahui persentase peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diterapkan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*), digunakan rumus sebagai berikut:

$$\% \text{Peningkatan} = \frac{(\text{Posttest} - \text{Pretest})}{\text{Pretest}} \times 100 \%$$

Diketahui: Mean pretest = 67,44 dan Mean posttest = 81,83

Maka perhitungannya:

$$\% \text{Peningkatan} = \frac{(81,33 - 67,44)}{67,44} \times 100 \% = 21,34\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persentase peningkatan kebugaran jasmani siswa sebesar 21,34% setelah diterapkannya model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional memberikan peningkatan yang cukup tinggi terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh. Peningkatan ini terlihat dari bertambahnya kemampuan siswa dalam aspek kecepatan, kelincahan, kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular setelah mengikuti pembelajaran berbasis permainan tradisional.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) terhadap

kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh sebelum diterapkan model pembelajaran berbasis permainan tradisional berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata pretest sebesar 67,44. Setelah diterapkan model pembelajaran berbasis permainan tradisional, tingkat kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata posttest sebesar 81,83. Peningkatan rata-rata yang diperoleh sebesar 14,39 poin dengan persentase peningkatan sebesar 21,34%.
2. Proses penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) dalam pembelajaran PJOK berjalan dengan sangat baik. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa aktif, antusias, dan terlibat secara langsung selama proses pembelajaran berlangsung. Sebagian besar siswa berada pada kategori aktivitas fisik sedang dan berat, sehingga pembelajaran mampu meningkatkan aktivitas gerak siswa secara optimal.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional (*Games Based Learning*) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 52 Banda Aceh. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji paired sample t-test dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $121,697 > t \text{ tabel } 2,1098$. Selain itu, hasil effect size sebesar 28,66 menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan tradisional memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2021). *Physical education and child development: Contemporary perspectives*. Routledge.
- Casey, A., & MacPhail, A. (2021). Adopting student- centered pedagogies in physical education: Facilitators, challenges, and possibilities. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(5), 463–478.*
<https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1752668>
- Field, A. (2022). *Discovering statistics using SPSS* (6th ed.). Sage Publications.
- Jenkins, J., & Stylianou, M. (2022). Motivation and engagement in children's physical education: A contemporary analysis. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(3), 432–449.
- Kurniawan, D., Setiawan, A., & Ramdani, F. (2023). Traditional games-based learning to improve physical activity and motor skill competence in elementary school students. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 120–131.
- Mahfud, H., & Julianto, A. (2023). Aktivitas permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan motorik dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan*

Pembelajaran, 4(1), 33–41.

- Nopiyanto, Y. E., Nugroho, A., & Pratama, R. (2021). Physical activity intensity in traditional games during physical education learning. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 12–20.
- Pallant, J. (2023). *SPSS survival manual* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Rahmawati, N., & Nurhayati, S. (2022). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran dan motivasi belajar PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 115–124.
- Riyadi, K., Saputra, R., & Wibowo, A. (2021). Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dan faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 6(1), 77–87.
- Suryani, T., Wibowo, S., & Hidayat, A. (2022). Kontribusi permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan motorik anak. *Cakrawala Pendidikan*, 41(3), 903–915.*
<https://doi.org/10.21831/cp.v41i3.48532>