

Studi Pengaruh Permainan Tradisional *Rangku Alu* terhadap Kebugaran Jasmani Siswa dengan Pendekatan Statistik Nonparametrik

Florianus Aloysius Nay^{1✉}, Sefri Imanuel Fallo², Rudobertus Talan³, Christin P. M. Rajagukguk⁴

^{1,2}Program Studi Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas San Pedro, NTT, Indonesia

³Program Studi PJKR, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas San Pedro, NTT, Indonesia

⁴Program Studi PJKR, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, NTT, Indonesia

Corresponding author*

E-mail: nayflorianus@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Kebugaran Jasmani; Permainan Tradisional; *Rangku Alu*

Keywords:

Physical Fitness; Traditional Game; *Rangku Alu*

Abstrak

Tujuan penelitian yaitu (1) untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan permainan tradisional *Rangku Alu* terhadap kebugaran jasmani peserta didik; (2) Meningkatkan ketinggian lompatan peserta didik dalam olahraga lompat tinggi melalui permainan tradisional *Rangku Alu*. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian eksperimen. Dalam hal ini yang akan diteliti adalah pengaruh permainan tradisional *Rangku Alu* terhadap kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Inpres Osmok Kupang dengan desain satu kelompok yang diberikan perlakuan *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diperoleh bahwa adanya perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang ditunjukkan dengan nilai $Z = -2.940$ dan $p = 0.003$. Hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan menggunakan permainan tradisional *Rangku Alu* mampu meningkatkan performa ketinggian lompatan secara signifikan. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan tradisional dapat menjadi metode inovatif dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Abstract

The objectives of the study were (1) to determine whether there were differences before and after training in the traditional Rangku Alu game on the physical fitness of students; (2) to increase the height of students' jumps in the high jump sport through the traditional Rangku Alu game. The method used in the study was the experimental research method. In this case, what will be studied is the effect of the traditional Rangku Alu game on physical fitness in students of the Osmok Kupang Inpres Elementary School with a one-group design that was given pretest and posttest treatment. Based on the results of the analysis and discussion, it was found that there was a significant difference between the pre-test and post-test results as indicated by the Z value = -2.940 dan p = 0.003. These results indicate that training using the traditional Rangku Alu game can significantly improve jump height performance. Overall, this study shows that the traditional approach can be an innovative method in supporting the improvement of students' physical fitness.

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,
Universitas San Pedro, NTT, Indonesia

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan fisik peserta didik. Melalui optimalisasi pembelajaran tersebut, peserta didik dapat meningkatkan afektif (Syafuddin et al., 2022; Wahyuningsih et al., 2023), psikomotorik (Bangun, 2016; Mustafa, 2022), dan kognitif (Talan et al., 2022; Widodo, 2018) yang dimilikinya. Melalui serangkaian aktivitas baik praktek maupun teoritikal, peserta didik dapat meningkatkan kebugaran fisik, emosional, dan bermuara pada karakter yang dimiliki.

Pendidikan jasmani seringkali digemari oleh peserta didik. Hal tersebut dikarenakan, desain pembelajaran yang mengintegrasikan permainan, yang memberikan suasana pembelajaran yang menyenangkan bagi peserta didik (Ardiansyah & Hartati, 2014; Atty, 2023). Lebih daripada itu, untuk membentuk pola gerak dasar yang berdampak pada aktivitas fisik peserta didik demi menunjang pembelajaran pendidikan jasmani lebih efektif (Budi, 2021; Talan et al., 2022).

Permainan tradisional merupakan salah satu jenis warisan budaya yang sarat akan nilai pendidikan, sosial, dan jasmani. Salah satu permainan tradisional adalah *Rangku Alu* yang dalam pelaksanaannya memerlukan koordinasi, ketangkasan, kekuatan, ketepatan dan keseimbangan tubuh. Di era modern ini, akibat semakin mendominasinya teknologi dan permainan digital, keberadaan permainan tradisional mulai tergerus. Hal ini menyebabkan berkurangnya jumlah aktivitas fisik siswa yang diharapkan dapat membantu siswa menjaga kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting perkembangan fisik dan mental siswa, yang mempengaruhi kinerja akademik dan kesehatan jangka panjang (Kiranida, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini fokus untuk mengekskiskan kembali permainan *Rangku Alu* sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Rendahnya taraf kegiatan fisik peserta didik sebagai suatu persoalan yang *urgent*, terutama pada era digitalisasi yang cenderung

menciptakan peserta didik kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan (Kemenpora RI, 2023), minimnya aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja semakin tinggi signifikan pada beberapa tahun terakhir. Apabila tidak ditangani secara serius, akan berdampak dalam kasus kesehatan, misalnya obesitas, gangguan metabolik, dan menurunnya animo peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik (Bokau et al., 2023). Permainan tradisional, misalnya *Rangku Alu*, sebagai alternatif yang tepat dalam melakukan aktivitas fisik yang tidak hanya cenderung pada permainan, tetapi lebih dari itu, mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. **Urgensi penelitian** ini terletak dalam upaya mengintegrasikan permainan tradisional menjadi strategi promotif dan preventif pada pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar.

Penelitian terhadap permainan tradisional menunjukkan bahwa memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik dan interaksi sosial siswa. Misalnya saja penelitian Hasibuan & Siregar (Hasibuan & Siregar, 2024) yang menemukan bahwa bermain *Engklek* meningkatkan kemampuan koordinasi motorik kasar pada siswa sekolah dasar. Di sisi lain, penelitian Saputra, dkk (Saputra, Theodorus J Yuliawan, Dhedhy Sukmana, 2024) menemukan bahwa permainan tradisional seperti *Gobak Sodor* efektif meningkatkan ketangkasan dan kekuatan fisik. Lebih daripada itu, penelitian Rahmawati, dkk (Rahmawati et al., 2022) mengemukakan bahwa permainan tradisional *Rangku Alu* dapat meningkatkan kecintaan terhadap negara bagi peserta didik di sekolah dasar. Namun penelitian yang spesifik mengenai permainan *Rangku Alu* masih kurang, terutama dari segi kebugaran jasmani. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperluas temuan penelitian sebelumnya dengan berfokus pada permainan *Rangku Alu* sebagai salah satu bentuk permainan yang terkait dengan aktivitas jasmani peserta didik di sekolah dasar.

Kebaruan penelitian ini terletak pada akumulasi nilai budaya dan aspek kebugaran jasmani melalui permainan *Rangku Alu*. Penelitian ini bukan hanya melihat permainan *Rangku Alu* sebagai permainan tradisional, namun juga mendiagnosa dampaknya secara kuantitatif terhadap komponen kebugaran jasmani peserta didik. Dengan pendekatan statistik non-parametrik, penelitian ini berfokus pada menganalisis interaksi permainan tradisional dengan kebugaran jasmani. Hal ini mengemukakan dasar ilmiah yang belum dieksplorasi pada kajian sebelumnya.

Kontribusi penelitian ini pada aspek teoritis, praktis, dan sosial-budaya. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai interaksi permainan tradisional dengan kebugaran jasmani. Secara praktis, output penelitian ini, dapat menjadi referensi bagi pengajar pendidikan jasmani dalam merancang kegiatan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Selain daripada itu, secara sosial-budaya, penelitian ini berkontribusi dalam pelestarian permainan tradisional *Rangku Alu* menjadi bagian kearifan lokal yang relevan pada konteks pendidikan terkini. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk menjawab tantangan era modern dan mengintegrasikan nilai-nilai budaya tradisional pada kebugaran jasmani peserta didik.

METODE

Metode dan Desain

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian eksperimen. Dalam hal ini yang akan diteliti adalah pengaruh permainan tradisional *Rangku Alu* terhadap kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Inpres Osmok Kupang dengan desain satu kelompok yang diberikan perlakuan *pretest* dan *posttest*.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V Sekolah Dasar Inpres Osmok Kupang yang berjumlah 32. Subjek penelitian berjumlah 18 peserta didik dengan rentang usia 10-12 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple*

random sampling. Dimana peserta didik dipilih secara acak sebanyak 18 peserta, untuk mengikuti seluruh proses penelitian.

Instrumen

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, angket, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan adalah alat ukur untuk mengamati fenomena alam maupun sosial. Dalam hal ini, peneliti menggunakan instrumen berupa pedoman observasi, tes, dan dokumentasi. Tahapan penggunaan instrumen dimulai dengan observasi dan pengambilan data awal (*pre-test*). Setelah itu, peserta didik diberikan pelatihan permainan tradisional *Rangku Alu*, dan diakhiri dengan pengambilan data *post-test*.

Prosedur

Penelitian ini dilakukan untuk mengukur pengaruh permainan tradisional *Rangku Alu* terhadap kebugaran jasmani siswa menggunakan pendekatan statistik non-parametrik. Berikut adalah langkah-langkah prosedur yang dilakukan:

Persiapan Penelitian

Peneliti mempersiapkan segala keperluan penelitian, termasuk menyusun desain eksperimen, memilih subjek penelitian (siswa), dan menentukan lokasi pelaksanaan. Lokasi penelitian dipilih di lapangan yang sesuai untuk pelaksanaan permainan *Rangku Alu* dengan kondisi lingkungan yang mendukung.

Seleksi dan Pengelompokan Subjek

Sebanyak 18 siswa dipilih sebagai partisipan penelitian berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Informasi dasar seperti usia, tinggi badan, berat badan, dan indeks massa tubuh (IMT) dicatat untuk menggambarkan karakteristik awal partisipan.

Pelaksanaan Pre-Test

Sebelum memulai pelatihan, dilakukan tes awal untuk mengukur kebugaran jasmani siswa, yang meliputi ketinggian lompatan. Data

pre-test ini menjadi dasar untuk membandingkan hasil setelah pelatihan.

Pelatihan Menggunakan Permainan *Rangku Alu*

Siswa menjalani pelatihan dengan permainan *Rangku Alu* selama 4 minggu, dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit, terdiri dari:

Pemanasan: Peregangan dan gerakan dinamis selama 10–15 menit untuk mempersiapkan tubuh.

Inti Pelatihan: Siswa bermain *Rangku Alu* dalam kelompok, melibatkan gerakan melompat, menghindari, dan menyesuaikan ritme gerakan bambu.

Pendinginan: Peregangan statis untuk membantu tubuh beradaptasi setelah latihan intensitas tinggi.

Pelaksanaan *Post-Test*

Setelah pelatihan selesai, dilakukan tes ulang (*post-test*) untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Parameter yang diukur sama seperti *pre-test*, yaitu ketinggian lompatan.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data diperoleh melalui serangkaian aktivitas permainan tradisional *Rangku Alu* berdasarkan pengamatan olahraga lompat tinggi dengan melakukan lompatan dari satu ke titik yang lain dengan mengikuti arahan yang diberlakukan dalam olahraga tersebut yang diberikan standar 40 cm sampai 50 cm dengan parameter ukuran dari permukaan tanah. Kemudian diberikan perlakuan olahraga tradisional *Rangku Alu* dengan tujuan untuk melewati batas tersebut. Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan pendekatan statistik non-parametrik. Tahap awal analisis melibatkan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas untuk menentukan metode statistik yang tepat. Setelah itu, Uji Wilcoxon diterapkan untuk mengevaluasi perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* guna mengidentifikasi perubahan yang signifikan secara statistik.

Interpretasi dan Dokumentasi Hasil

Hasil analisis data diinterpretasikan untuk mengevaluasi efektivitas permainan tradisional *Rangku Alu* terhadap kebugaran jasmani siswa. Semua hasil dan temuan didokumentasikan dalam laporan penelitian untuk digunakan sebagai bahan evaluasi dan referensi.

Analisis Data

Dalam penelitian ini, beberapa teknik analisis data digunakan untuk mendukung pengolahan dan interpretasi data. Berikut penjelasan teknik yang digunakan:

Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum tentang data, termasuk ukuran pusat (*mean*), penyebaran data (standar deviasi), dan jangkauan data (minimum dan maksimum). Teknik ini bertujuan untuk memahami karakteristik dasar dari data yang diperoleh, seperti rata-rata tinggi lompatan, tinggi badan, dan berat badan peserta.

Uji Normalitas

Normality testing bertujuan untuk mengevaluasi apakah distribusi data selaras dengan distribusi normal. Dalam studi ini, Shapiro-Wilk Test dipilih karena memiliki keunggulan dalam menguji sampel berukuran kecil hingga sedang. Hasil dari uji ini menjadi dasar dalam menentukan metode analisis selanjutnya, apakah menggunakan pendekatan parametrik atau non-parametrik. Jika nilai signifikansi (*p-value*) berada di bawah 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data menyimpang dari distribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengevaluasi kesetaraan varians antara kelompok data, seperti data *pre-test* dan *post-test*. Dalam penelitian ini, *Levene's Test* digunakan karena efektif dalam menguji homogenitas varians. Apabila nilai signifikansi (*p-value*) yang dihasilkan kurang dari 0.05, maka varians antar kelompok dianggap tidak homogen. Hasil ini menjadi pertimbangan penting dalam

menentukan pendekatan statistik lanjutan yang sesuai, baik parametrik maupun non-parametrik.

Uji Wilcoxon

Wilcoxon test digunakan sebagai metode utama untuk menganalisis data berpasangan (*pre-test* dan *post-test*) karena data tidak memenuhi asumsi distribusi normal dan homogenitas varians. Uji ini merupakan teknik non-parametrik yang tidak bergantung pada asumsi distribusi tertentu, sehingga sesuai untuk mengidentifikasi perubahan signifikan dalam kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi. Nilai signifikansi (*p-value*) dari *Wilcoxon* test digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kondisi.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa rata-rata tinggi lompatan peserta pada tes awal (*pre-test*) permainan tradisional *Rangku Alu* adalah 45,94 cm dengan nilai minimum 40,58 cm dan maksimum 65,76 cm serta standar deviasi 5,81 cm. Setelah dilakukan tes akhir (*post-test*), rata-rata tinggi lompatan meningkat menjadi 53,47 cm dengan nilai minimum 49,08 cm dan maksimum 67,89 cm serta standar deviasi 4,30 cm. Peningkatan rata-rata ini menunjukkan adanya perbaikan performa lompatan setelah intervensi. Selain itu, tinggi badan peserta memiliki rata-rata 127,78 cm dengan nilai minimum 125,00 cm dan maksimum 140,00 cm serta standar deviasi 3,52 cm, yang mengindikasikan kelompok peserta yang relatif homogen dalam hal tinggi badan. Berat badan peserta memiliki rata-rata 23,17 kg dengan nilai minimum 21,00 kg dan maksimum 38,00 kg serta standar deviasi 4,33 kg.

Data ini memberikan gambaran mengenai karakteristik fisik peserta serta peningkatan performa lompatan setelah pelaksanaan aktivitas permainan tradisional. Data ini memberikan gambaran umum mengenai karakteristik peserta dan peningkatan performa setelah pelatihan. Penelitian ini menerapkan teknik analisis data yang dimulai dengan Uji Normalitas menggunakan Shapiro-

Wilk Test untuk mengevaluasi apakah distribusi data sebelum dan sesudah pelatihan mengikuti distribusi normal. Setelah itu, Uji Homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test guna mengkaji kesetaraan varians antara kelompok *pre-test* dan *post-test*. Analisis utama dilakukan dengan Uji Wilcoxon, yang dipilih karena merupakan metode non-parametrik yang sesuai untuk data berpasangan dan tidak memerlukan asumsi distribusi normal.

Uji Normalitas

Untuk menentukan uji statistik yang tepat, diperlukan evaluasi prasyarat melalui Uji Normalitas dan Uji Homogenitas terhadap data ketinggian lompatan dari kedua kelompok sebelum dan sesudah pelatihan. Uji Normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk Test*, sementara Uji Homogenitas dianalisis dengan *Levene's Test*. Hasil dari analisis ini disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Data Uji Normalitas Ketinggian Lompatan Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pada Permainan Tradisional *Rangku Alu*

	Statistic	df	Signifikansi
<i>Pre Test</i>	0.726	18	0.000
<i>Post Test</i>	0.768	18	0.001

Hasil Uji Normalitas menggunakan Shapiro-Wilk Test menunjukkan bahwa nilai statistik untuk *pre-test* adalah 0.726 dengan signifikansi 0.000, sedangkan untuk *post-test* nilai statistik sebesar 0.768 dengan signifikansi 0.001. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, analisis lanjutan dilakukan menggunakan metode non-parametrik yang tidak mensyaratkan asumsi distribusi normal.

Uji Homogenitas

Untuk mengevaluasi varians data pada permainan tradisional *Rangku Alu*, dilakukan Uji Homogenitas menggunakan Levene's Test. Hasil analisis uji homogenitas disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Uji Homogenitas Ketinggian Lompatan Sebelum dan Sesudah Pelatihan pada Permainan Tradisional *Rangku Alu*

Ketinggian Lompatan	Lavene Statistic	Signifikansi
Based on Mean	6,263	0.013
Based on Median	6.835	0.014
Based on Median and with adjusted df	6.764	0.017
Based on trimmed mean	6.749	0.014

Hasil uji homogenitas varians untuk variabel ketinggian lompatan *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Levene's Test* menunjukkan bahwa varians antar kelompok tidak homogen. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi pada keempat metode pengujian (*based on mean, median, adjusted median, dan trimmed mean*), yang semuanya lebih kecil dari 0.05. Oleh karena itu uji selanjutnya dilakukan dengan uji non parametrik yang tidak mengasumsikan homogenitas varians.

Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon dipilih karena uji ini cocok digunakan untuk data berpasangan dan tidak memerlukan asumsi distribusi normal. Uji ini membandingkan dua set data berpasangan, yaitu tinggi lompatan sebelum dan sesudah pelatihan, untuk melihat apakah terdapat perubahan yang signifikan. Berdasarkan hasil uji, data disajikan pada tabel berikut

Tabel 3. Data Uji Wilcoxon Ketinggian Lompatan Sebelum dan Sesudah Pelatihan pada Permainan *Rangku Alu*

Statistic	Post-Test – Pre-Test
Z	-2.940 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.003

Uji Wilcoxon terhadap ketinggian lompatan sebelum dan sesudah pelatihan permainan tradisional *Rangku Alu* menunjukkan perbedaan yang signifikan. Nilai Z sebesar -2.940 mengindikasikan adanya peningkatan kinerja dari *pre-test* ke *post-test*, di mana hasil *post-test* menunjukkan peningkatan ketinggian lompatan. Nilai signifikansi asimtotik (Asymp. Sig.) sebesar 0.003, yang

lebih kecil dari $\alpha = 0.05$, mengonfirmasi bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berbasis permainan tradisional *Rangku Alu* secara signifikan berkontribusi pada peningkatan ketinggian lompatan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional *Rangku Alu* efektif dalam mendukung peningkatan kebugaran fisik, khususnya dalam aspek eksplosivitas dan ketinggian lompatan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan efektivitas pelatihan menggunakan permainan tradisional *Rangku Alu* dalam meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya pada aspek ketinggian lompatan. Berdasarkan data statistik deskriptif, terjadi peningkatan performa antara *pre-test* dan *post-test*. Pada *pre-test*, waktu tempuh peserta menunjukkan variasi yang besar dengan rata-rata 10,94 detik dan standar deviasi 2,21. Sementara pada *post-test*, rata-rata meningkat menjadi 12,42 detik dengan standar deviasi yang menurun signifikan menjadi 0,76, mencerminkan konsistensi yang lebih baik di antara peserta setelah pelatihan.

Analisis lanjutan menggunakan Uji Normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$ untuk *pre-test* dan *post-test*). Karena itu, digunakan metode non-parametrik untuk mengatasi keterbatasan distribusi data. Selanjutnya, hasil Uji Homogenitas menunjukkan bahwa varians antar kelompok tidak homogen, dengan nilai signifikansi pada keempat metode pengujian (*based on mean, median, adjusted median, dan trimmed mean*) semuanya lebih kecil dari 0.05. Hal ini memperkuat kebutuhan untuk menggunakan analisis non-parametrik pada data ini. Uji Wilcoxon, yang dirancang untuk data berpasangan tanpa asumsi distribusi normal, menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* ($Z = -2.940$, $p = 0.003$). Hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan menggunakan permainan tradisional *Rangku Alu* mampu meningkatkan performa ketinggian lompatan secara signifikan. Nilai-nilai statistik ini mencerminkan perubahan

positif dalam kebugaran fisik peserta setelah menjalani pelatihan.

Efektivitas permainan tradisional *Rangku Alu* dapat dijelaskan melalui prinsip latihan yang melibatkan gerakan dinamis dan eksplosif, yang secara langsung meningkatkan kapasitas otot dan koordinasi. Permainan ini tidak hanya menjadi sarana latihan yang efektif, tetapi juga menawarkan pendekatan yang menyenangkan dan berbasis budaya lokal, sehingga relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan jasmani. Hal ini senada dengan penelitian Hasanah (Hasanah, 2016) yang menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan lompatan peserta didik. Lebih lanjut, (Bire & Taek Bete, 2023) permainan tradisional berpengaruh signifikan terhadap lompatan jauh peserta didik. Begitupula dikemukakan bahwa (Laksono & Mandalawati, 2022) permainan tradisional berpengaruh signifikan terhadap kebugaran peserta didik. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan tradisional dapat menjadi metode inovatif dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, ditemukan perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* dengan nilai $Z = -2.940$ dan $p = 0.003$. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan menggunakan permainan tradisional *Rangku Alu* secara efektif meningkatkan performa ketinggian lompatan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis permainan tradisional dapat menjadi metode inovatif dan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini menyoroti potensi permainan tradisional sebagai alternatif yang menarik dan bermanfaat dalam program pelatihan fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim peneliti mengucapkan terima kasih berlimpah kepada pihak Universitas San Pedro, Universitas Kristen Artha Wacana dan Sekolah Dasar Inpres Osmok yang telah mendukung

pelaksanaan kegiatan penelitian dari awal hingga berakhir dengan baik.

REFERENSI

- Ardiansyah, F., & Hartati, S. C. Y. (2014). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3), 671–674.
- Atty, J. C. (2023). Peningkatan Pola Gerak Dasar Menggunakan Model Permainan Menjala Ikan pada Siswa TK Dharwasi Nonbes. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2920–2932.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI.
- Bire, Y., & Taek Bete, D. E. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V Sd Gmit Tuapakas. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(1), 18–28.
- Bokau, M. S., Albert, A., & Pajung, C. B. (2023). Hubungan sedentary behavior (perilaku kurang gerak) dengan obesitas pada peserta didik di SD GMIM Koka. *Lentera: Multidisciplinary Studies*, 1(3), 155–164.
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 717–733.
<https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Hasibuan, Z. O., & Siregar, S. (2024). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini 5-6 Tahun Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Tk Almuhajirin Sihitang Padangsidempuan. *Jurnal Sentra Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 22–27.
<https://doi.org/10.51544/sentra.v3i1.5247>
- Kemenpora RI. (2023). Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023

- Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. *Kebugaran Jasmani Dan Generasi Emas 2045*, 1–109.
- Kiranida, O. (2019). MEMAKSIMALKAN PERKEMBANGAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PELAJARAN PENJASKES. In *Jurnal Tunas Bangsa* (Vol. 6, Issue 2).
- Laksono, A. T., & Mandalawati, T. K. (2022). Permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi. *Journal Power Of Sports*, 5(2), 70. <https://doi.org/10.25273/jpos.v5i2.16388>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Rahmawati, I. Y., Cahyono, H., & Wahyuni. (2022). Actualization of Cultural Playground Educational Game Tools as Strengthening Love for The Country in Early Children. *Proceedings of the 7th Progressive and Fun Education International Conference (PROFUNEDU 2022)*, 3–11. <https://doi.org/10.2991/978-2-494069-71-8>
- Saputra, Theodorus J Yulawan, Dhedhy Sukmana, A. A. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Gerak Fundamental Siswa SD Laboratorium UNP Kediri. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran*, 636–645.
- Syafruddin, M. A., Jährir, A. S., Yusuf, A., Ikadarny, & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Talan, R., Nay, F. A., & Andiwatir, A. (2022). Analysis of Physical Activity in Atoni Meto Traditional Sports on North Central Timor Regency. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 6(1), 129–145. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v6i1.2194>
- Wahyuningsih, S., Trisharsiwi, T., & Taryatman, T. (2023). Peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam membangun karakter siswa di SD Negeri Tegalrejo 1. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 9(2), 145–150. <https://doi.org/10.30738/trihayu.v9i2.14406>
- Widodo, A. (2018). Development of Target Game Model to Improve Shooting Skills in Football Game. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 248. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12463