

Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMKN 3 Karawang

Nabila Dwi Putri Nugraha¹ Siswanto² Rhama Nurwansyah Sumarsono³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia^{1,2,3}

Email: 2110631070148@student.unsika.ac.id¹ siswanto.media@fkip.unsika.ac.id² rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 3 Karawang. penelitian ini didasarkan pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa yang teridentifikasi melalui observasi dan pelaksanaan tes kebugaran jasmani. Untuk mengatasi hal tersebut, diterapkan pendekatan pembelajaran berbasis permainan kecil yang menyenangkan dan interaktif. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen menggunakan desain *Pretest-Posttest Nonequivalent Control Group*. Sampel penelitian terdiri dari dua kelas, masing-masing berjumlah 34 siswa. Kelas eksperimen diberi perlakuan berupa permainan kecil, sedangkan kelas kontrol tidak diberi perlakuan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan permainan kecil, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan kecil berpengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 3 Karawang.

Kata Kunci: Permainan Kecil, Kebugaran Jasmani, TKSI, Pendidikan Jasmani, Siswa SMK



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak terlepas dari pendidikan, yang memainkan peran krusial dalam membentuk individu dan generasi penerus bangsa yang lebih maju, berkembang, dan berkualitas. Pendidikan merupakan aspek penting dalam era globalisasi, persoalan ini sangat berpengaruh dalam perkembangan dunia pendidikan. Sebab peningkatan SDM, yang menjadi tugas dan tanggung jawab utama pendidikan, sangat dipengaruhi faktor globalisasi dan teknologi (Hidayat, 2021). Pengaruh globalisasi, kemajuan teknologi dan informasi serta perubahan nilai-nilai sosial harus diperhitungkan dalam menyelenggarakan pendidikan, apalagi tanggung jawab dunia pendidikan untuk mencapai tujuan pokok melahirkan manusia berkualitas (Amalia et al., 2024). Menurut Zainur (2022) tujuan pendidikan merupakan salah satu komponen utama dalam sistem pendidikan, karena memberikan arah dan tahapan yang jelas dalam proses pembelajaran. Tujuan pendidikan berfungsi sebagai panduan utama dalam merancang dan melaksanakan proses pembelajaran. Menurut Permendiknas RI No. 41 Tahun 2008 tentang Standar Proses, tujuan pembelajaran menjadi komponen penting dalam penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menggambarkan proses dan hasil belajar yang diharapkan dapat dicapai oleh peserta didik sesuai dengan kompetensi dasar. Pelajaran pada sekolah formal dan jenjang sekolah taman kanak-kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas hingga perguruan tinggi.

Aktivitas olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani memberikan manfaat langsung yang signifikan bagi siswa. Melalui kegiatan fisik yang terstruktur, siswa tidak hanya

meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga memperoleh semangat dan motivasi belajar yang lebih tinggi (Putri et al., 2025). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk individu yang sehat secara fisik dan mental, serta mendukung perkembangan sosial dan emosional mereka (Mulyana et al., 2024). Menurut Usman et al., (2024) Kegiatan berolahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang dapat dirasakan langsung manfaatnya, seperti contoh dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran tubuh serta meningkatkan semangat belajar. Salah satu aspek penting dalam kebugaran jasmani perkembangan fisik siswa, terutama tingkat sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas, menengah kejuruan dan perguruan tinggi (Masgumelar & Mustafa, 2021a). Di SMK Negeri 3 Karawang, khususnya kelas X TKJ, banyak siswa yang kurang dalam kebugaran jasmani yang optimal terkhusus dalam permainan kecil yang dilakukan ketika sebelum dimulainya pembelajaran, untuk mengganti pemanasan dengan permainan kecil, yang dapat berdampak pada kinerja akademik dan kesehatan secara keseluruhan. Kebugaran jasmani berhubungan erat dengan kemampuan fisik, daya tahan tubuh, dan kesiapan siswa untuk menjalani aktivitas sehari-hari baik di lingkungan maupun di luar sekolah.

Menurut Darmawan dalam (dalam Kuntoro & Ega, 2023) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan fisik dan kesehatan remaja, khususnya bagi siswa. Di era modern ini, banyak siswa yang cenderung menghabiskan waktu mereka dengan kegiatan yang kurang melibatkan aktivitas fisik, seperti bermain gadget atau menghabiskan waktu di dalam ruangan (Rahma et al., 2025). Akibatnya, kebugaran jasmani mereka menurun, yang dapat berpengaruh pada kualitas kesehatan, daya tahan tubuh, serta konsentrasi belajar mereka di sekolah. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga berpotensi meningkatkan risiko obesitas, gangguan postur tubuh, dan masalah kesehatan lainnya yang berhubungan dengan gaya hidup. Fenomena ini perlu mendapat perhatian serius, mengingat pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung proses pembelajaran dan perkembangan fisik siswa. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan mengintegrasikan permainan kecil dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Permainan kecil dapat menjadi solusi yang menarik dan menyenangkan bagi siswa dalam menjalani aktivitas fisik, tanpa harus merasa terbebani atau terbiasa dengan latihan yang terlalu monoton (Kamaruddin et al., 2024).

Permainan kecil dapat melibatkan berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan, yang melibatkan keterampilan motorik kasar dan kerjasama tim. Selain itu, permainan kecil memiliki karakteristik yang dapat meningkatkan motivasi siswa untuk aktif bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Dengan cara ini, kebugaran jasmani siswa dapat meningkat secara bertahap, sekaligus memperkuat rasa kebersamaan dan kerja sama antar teman sekelas. Penelitian ini menunjukkan adanya harapan besar terhadap penerapan permainan kecil dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi siswa kelas X SMKN 3 Karawang yang sebelumnya belum pernah mencobanya. Sebagai metode yang menggabungkan aktivitas fisik dengan unsur kesenangan, permainan kecil diharapkan mampu meningkatkan antusiasme dan partisipasi aktif siswa dalam proses belajar (Salsabilla et al., 2024). Mengingat bahwa sebagian siswa mungkin belum terbiasa dengan jenis aktivitas seperti ini, penggunaan permainan kecil dapat menjadi sarana baru yang tak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan kerja sama antar siswa. Selain itu, permainan kecil diyakini dapat mendorong siswa untuk lebih rutin berolahraga, karena aktivitas ini terasa lebih menyenangkan dan tidak terlalu formal (Makorohim et al., 2021). Oleh

karena itu, permainan kecil berpotensi menjadi strategi yang efektif untuk menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya hidup sehat dan menjaga kebugaran jasmani. Pengembangan IPTEK yang semakin maju di zaman globalisasi sekarang ini, mengakibatkan kebanyakan anak malas untuk bergerak dalam berolahraga dan lebih suka bermain gadget (Ufah, 2020). Hal ini berdampak besar terhadap timbulnya penyakit kurang gerak atau biasanya disebut degenerative. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi sarana yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui permainan kecil, yaitu aktivitas fisik sederhana namun menyenangkan, seperti permainan tradisional dan modifikasi, yang mampu mendorong siswa untuk aktif bergerak tanpa merasa terbebani. Selain meningkatkan kemampuan motorik, permainan kecil juga dapat memperkuat kerja sama, sportivitas, dan semangat belajar siswa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa permainan kecil memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Seperti Studi oleh Ashidqy et al., (2023) menunjukkan bahwa partisipasi dalam permainan kecil secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini didukung oleh studi oleh Kamaruddin et al., (2024) yang menyatakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat diintegrasikan dengan permainan kecil dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Permainan kecil dapat ini menjadi solusi yang menarik dan menyenangkan bagi siswa dalam menjalani aktivitas fisik, tanpa harus merasa terbebani atau terbiasa dengan latihan yang terlalu monoton. Aktivitas dalam permainan kecil membantu dalam pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus, yang penting untuk koordinasi dan kontrol tubuh (Desiana, 2022). Saat ini peningkatan kebugaran dalam berbagai bidang jasmani masih rendah (Al Mubarroh et al., 2024). Penerapan yang kurang optimal dan rendahnya peningkatan kebugaran dalam jasmani memerlukan perhatian khusus, terutama pada tingkat kelas X SMK. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji sejauh mana pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, terutama di lingkungan SMKN 3 Karawang. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan meningkatkan pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN 3 Karawang. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menurut Emzir dalam (Afif et al., 2023) diartikan sebagai pendekatan penelitian yang menggunakan paradigma postpositivist dalam upaya mengembangkan ilmu pengetahuan, yang mencakup pemikiran mengenai hubungan sebab-akibat, pereduksian masalah ke dalam bentuk variabel, perumusan hipotesis serta pertanyaan yang terarah, serta penggunaan metode pengukuran, observasi, dan pengujian teori. Pendekatan ini biasanya menggunakan metode penelitian seperti eksperimen dan survei yang memerlukan data dalam bentuk statistic (Sihotang, 2023). Oleh karena itu, penelitian kuantitatif sangat bergantung pada penggunaan angka, mulai dari proses pengumpulan data, analisis data, hingga penyajian hasil penelitian. Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN 3 Karawang, yang mana hasilnya bisa diukur secara numerik dan dianalisis dengan metode statistik. Dengan pendekatan kuantitatif, peneliti bisa membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan secara objektif menggunakan angka-angka yang diperoleh dari hasil tes. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk menguji hipotesis, teori, atau efektivitas sesuatu yang belum pernah diuji sebelumnya, yang melibatkan manipulasi variabel

bebas, pengendalian kondisi, dan pengamatan hasil untuk menetapkan hubungan sebab-akibat secara akurat (Waruwu et al., 2025). Menurut Indrawan dalam (Thabroni, 2021), terdapat berbagai desain eksperimen yang dapat dipilih oleh peneliti. Setiap desain tersebut dirancang untuk mengendalikan potensi kontaminasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Secara umum, desain eksperimen yang diterima luas berdasarkan tingkat kontrolnya meliputi:

1. Desain Pra-Eksperimen (Pre-Experimental Design): Desain ini menerapkan perlakuan kepada subjek penelitian tanpa adanya kelompok kontrol. Desain praeksperimen sedikit berbeda dengan eksperimen semu. Pra-eksperimen proses penelitian fokus pada dampak perubahan dari perlakuan subjek penelitian yang diamati.
2. Desain Eksperimen Semu (Quasi-Experimental Design): Digunakan ketika randomisasi tidak memungkinkan, namun peneliti tetap berusaha mengontrol variabel luar. Contohnya adalah nonequivalent control group design dan time series design.
3. Desain Eksperimen Penuh (True Experimental Design): Desain ini melibatkan randomisasi dan kontrol penuh terhadap variabel untuk menguji hubungan sebab-akibat secara akurat. Contohnya adalah pretest-posttest control group design dan Solomon four-group design.

Sementara itu, Sugiyono dalam (Thabroni, 2021) mengemukakan bahwa beberapa jenis atau bentuk desain eksperimen meliputi:

1. Desain Pra-Eksperimen (Pre-Experimental Designs): Desain ini belum sepenuhnya memenuhi kriteria eksperimen sejati karena tidak adanya kelompok kontrol atau randomisasi. Contohnya termasuk one-shot case study dan onegroup pretest- posttest.
2. Desain Eksperimen Sejati (True Experimental Designs): Desain ini melibatkan randomisasi dan kontrol penuh terhadap variabel untuk menguji hubungan sebab-akibat secara akurat. Contohnya adalah pretest-posttest control group design dan Solomon four-group design.
3. Desain Faktorial (Factorial Designs): Desain ini memungkinkan peneliti untuk menguji efek dan interaksi dari dua atau lebih variabel independen secara bersamaan.
4. Desain Eksperimen Semu (Quasi-Experimental Designs): Digunakan ketika randomisasi tidak memungkinkan, namun peneliti tetap berusaha mengontrol variabel luar. Contohnya adalah nonequivalent control group design dan time series design.

Dengan memahami berbagai jenis desain eksperimen ini, peneliti dapat memilih pendekatan yang paling sesuai dengan tujuan penelitian dan kondisi lapangan yang dihadapi. Pada penelitian ini, peneliti memutuskan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu). Menurut Anantasia & Rindrayani, (2025) metode quasi-eksperimen adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengevaluasi hubungan sebab-akibat antara variabel, meskipun tidak memungkinkan untuk mengendalikan semua faktor atau melakukan pengacakan subjek secara penuh. Metode ini sangat relevan dalam situasi di mana eksperimen murni sulit diterapkan karena keterbatasan logistik, etika, atau sumber daya. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena sesuai dengan kondisi lapangan yang ada, yaitu tidak memungkinkan untuk melakukan pengacakan (randomisasi) terhadap siswa dalam pembentukan kelompok eksperimen dan kontrol. Kelas-kelas yang digunakan sudah ditentukan oleh sekolah, sehingga peneliti hanya dapat melakukan intervensi terhadap kelas yang tersedia. Menurut Sugiyono (2020), Pre-Experimental Designs merupakan rancangan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengamati dampak suatu perlakuan atau intervensi, namun tidak memenuhi seluruh syarat eksperimen yang ketat, seperti randomisasi dan penggunaan kelompok kontrol sejajar. desain ini disebut sebagai pra-eksperimen karena belum sepenuhnya memenuhi kriteria sebagai eksperimen sejati (true experimental), terutama dalam hal pengendalian variabel luar yang dapat memengaruhi hasil.

Desain ini sering digunakan untuk penelitian awal yang bertujuan mengeksplorasi kemungkinan pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat.

Desain Penelitian

Menurut Amaliya & Anas (2024) Salah satu desain yang umum digunakan dalam eksperimen semu adalah desain pretest-posttest dengan kelompok kontrol yang tidak setara (nonequivalent control group design). Dalam desain ini, terdapat dua kelompok yang tidak dipilih secara acak (non-random), yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok ini diberikan pretest untuk mengukur kondisi awal atau kemampuan awal sebelum perlakuan/intervensi diberikan. Selanjutnya, hanya kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa permainan kecil, sementara kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan tersebut. Setelah perlakuan, kedua kelompok kembali diberikan posttest untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil belajar atau peningkatan kebugaran jasmani antara kelompok yang diberi perlakuan dan yang tidak. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan desain Pretest-Posttest Nonequivalent Control Group karena memungkinkan untuk melihat pengaruh suatu perlakuan meskipun tidak ada randomisasi (Selviari et al., 2025). Hasil pre-test dan post-test dari masing-masing kelompok akan dibandingkan untuk menilai efektivitas perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Dengan adanya kelompok kontrol, desain ini memungkinkan analisis yang lebih kuat dan objektif terhadap pengaruh perlakuan, karena dapat membandingkan perubahan yang terjadi akibat perlakuan dengan perubahan yang mungkin terjadi secara alami atau karena faktor lain (Rahma & Wandini, 2024). Desain ini sangat cocok digunakan dalam penelitian pendidikan untuk menguji keefektifan suatu metode atau intervensi pembelajaran secara lebih valid.

Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Roflin et al., (2021) populasi penelitian adalah keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi fokus dalam penelitian. Populasi ini mencakup semua individu atau elemen yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti, dan dari populasi inilah sample diambil untuk dianalisis lebih lanjut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMKN 3 Karawang tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah siswa yaitu 612 siswa. Populasi ini dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian yang ingin melihat pengaruh permainan kecil terhadap kebugaran jasmani siswa pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan, khususnya kelas X yang secara kurikulum masih aktif mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga secara penuh. Menurut Susanto et al., (2024) sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan dalam proses observasi atau penelitian. Penggunaan sampel memungkinkan peneliti untuk melakukan generalisasi terhadap populasi secara lebih efisien dan dengan biaya yang lebih rendah. Menurut Subhaktiyasa (2024) pemilihan sampel harus dilakukan dengan hati-hati agar dapat mencerminkan karakteristik populasi secara akurat. Sampel yang tidak representatif dapat menyebabkan hasil penelitian yang bias dan tidak dapat digeneralisasikan. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk memilih metode pengambilan sampel yang sesuai dengan karakteristik populasi, tujuan penelitian, dan sumber daya yang tersedia.

Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Menurut Putri & Rosmita (2024) metode purposive sampling termasuk kedalam teknik non-probability sampling. teknik nonprobability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk

dipilih menjadi sampel. Dalam purposive sampling, sampel dipilih berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil observasi dengan guru/wawancara. Guru memberikan saran untuk mengambil kelas TKJ 1 dan TKJ 3 sebagai perbandingan. Adapun kriteria yang digunakan antara lain:

1. Siswa kelas X yang daftar kehadirannya lebih dari 2
2. Syarat mengikuti olahraga kelas X
3. Nilai maximal untuk mengikuti kegiatan olahraga adalah 70
4. Memiliki kondisi kesehatan fisik yang memungkinkan untuk mengikuti tes kebugaran jasmani.
5. Tidak sedang mengalami cedera atau gangguan kesehatan yang menghambat aktivitas fisik.

Kemudian berdasarkan syarat diatas, peneliti mengambil kelas TKJ 1 dengan berjumlah 36 siswa untuk melakukan Eksperimen dan kelas TKJ 3 berjumlah 36 siswa control. Pemilihan dua kelas ini didasarkan pada kemudahan akses, kesesuaian jadwal, serta pertimbangan dari guru pendidikan jasmani di sekolah terkait. Selain itu, dua kelas ini memiliki karakteristik yang relatif sebanding dalam hal usia, kemampuan fisik umum, serta latar belakang pembelajaran, sehingga layak dijadikan kelompok pembanding dalam desain penelitian quasi eksperimen. Purposive sampling dipilih dalam penelitian ini karena peneliti ingin memperoleh informasi yang mendalam dari individu yang memiliki karakteristik khusus yang sesuai dengan fokus penelitian. Dengan menggunakan teknik ini, peneliti dapat memastikan bahwa sampel yang diambil benar-benar relevan dan dapat memberikan data yang akurat serta representatif sesuai dengan tujuan penelitian (Djaali, 2020).

Teknik Pengumpulan Data

1. Studi Pustaka. Menurut Syafruddin et al., (2025) Studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui penelaahan literatur atau sumber-sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Dalam konteks ini, peneliti mengumpulkan informasi dari buku, jurnal, artikel ilmiah, dan dokumen resmi yang berkaitan dengan permainan kecil dan kebugaran siswa. Tujuan utama dari studi pustaka adalah untuk memperoleh landasan teori yang kuat, memahami hasil-hasil penelitian terdahulu, serta menghindari plagiarisme dengan memberikan kredit yang sesuai kepada sumber asli. Dengan demikian, studi pustaka membantu peneliti dalam merumuskan kerangka teoritis dan memahami konteks penelitian secara mendalam.
2. Tes. Tes merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kemampuan atau pengetahuan siswa sebelum dan sesudah perlakuan (treatment) diberikan (Sulastris et al., 2025). Penelitian ini menggunakan desain pretest-treatment-posttest dengan instrumen TKSI Fase EF yang telah divalidasi oleh Kemdikbud. Melalui tiga tahap utama yaitu:
 - a. Pre-Test (Tes Awal): Pre-test dilakukan sebelum siswa mendapatkan perlakuan (Lufri et al., 2020). Sebelum perlakuan, siswa menjalani tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKSI Fase EF untuk mengukur kondisi awal. Tujuannya adalah untuk mengetahui kondisi awal kebugaran jasmani siswa pada kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) sebelum diberikan intervensi berupa kegiatan permainan kecil.
 - b. Treatment (Perlakuan): Memberikan perlakuan atau intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan berupa permainan kecil seperti gobak sodor, engklek, bentengan, bola tembak, lomba menggondong teman, kucing-kucingan, menjala ikan, dan mencuri harta karun.

- c. Post-Test (Tes Akhir) : Post-test dilakukan setelah beberapa kali pertemuan yang menerapkan permainan kecil pada kelompok eksperimen. Tes ini bertujuan untuk melihat perubahan atau peningkatan kebugaran jasmani siswa, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hasil post-test dibandingkan dengan pre-test untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan (Lufri et al., 2020).
3. Dokumentasi. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung (Agil et al., 2025), seperti profil sekolah, jumlah siswa, kondisi fasilitas olahraga, serta data administrasi lainnya yang relevan. Dokumentasi ini diperoleh dari arsip sekolah dan catatan lainnya yang mendukung pelaksanaan penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan kecil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 3 Karawang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa permainan kecil selama beberapa minggu. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan menunjukkan peningkatan yang tidak signifikan. Penggunaan permainan kecil sebagai pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani terbukti dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa secara menyeluruh, mulai dari koordinasi, kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, hingga kecepatan dan fleksibilitas. Permainan seperti gobak sodor, bentengan, engklek, dan bola tembak, selain menyenangkan dan familiar bagi siswa, juga memuat unsur aktivitas fisik yang cukup intens, sehingga memberikan stimulus latihan yang efektif namun tidak membebani siswa secara psikis. Temuan penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian Ashidqy et al. (2023) yang menyatakan bahwa permainan kecil memberikan dampak signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Iptek Sanggabuana. Dalam penelitiannya, permainan kecil terbukti mampu meningkatkan hasil tes kebugaran secara signifikan, dari rata-rata pretest 14,13 menjadi 16,61 pada posttest, dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kuantitatif, desain pretest-posttest, serta penggunaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) sebagai instrumen evaluasi. Perbedaannya hanya pada lokasi dan tingkatan kelas responden.

Demikian pula, Iqbal Maulana et al. (2024) dalam penelitiannya di SMA Negeri 2 Lamongan menyimpulkan bahwa permainan kecil tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan memotivasi siswa untuk aktif bergerak. Permainan kecil membantu siswa yang semula berada pada kategori kebugaran "sangat kurang" berpindah ke kategori "cukup" dan "baik" setelah perlakuan diberikan. Hasil ini sejalan dengan temuan pada penelitian di SMKN 3 Karawang yang menunjukkan peningkatan rata-rata kebugaran siswa kelompok eksperimen setelah mengikuti program permainan kecil. Selain berdampak pada aspek fisik, permainan kecil juga terbukti mendorong aspek sosial dan psikologis siswa. Himawan et al. (2022) menyatakan bahwa suasana belajar yang menyenangkan melalui permainan kecil dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK. Ini mendukung hasil pengamatan peneliti di lapangan, di mana siswa menunjukkan antusiasme tinggi saat pembelajaran dilakukan dengan pendekatan permainan kecil, dibandingkan dengan pembelajaran konvensional yang lebih monoton. Suasana kompetitif yang sehat, interaksi sosial, dan kerja sama dalam kelompok turut meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

Sementara itu, Hartati (2023) lebih menekankan pada pembentukan karakter melalui permainan kecil dalam pembelajaran PJOK. Meskipun fokusnya berbeda, yakni pada pembentukan nilai-nilai karakter seperti tanggung jawab dan sportivitas, namun secara tidak

langsung mendukung argumen bahwa permainan kecil memberikan dampak positif secara menyeluruh terhadap perkembangan siswa, baik secara fisik maupun sosial-emosional. Jika dibandingkan dengan pendekatan pembelajaran lain, seperti model TGT dan TGfU yang diteliti oleh Alifia et al. (2023), permainan kecil tetap memiliki keunggulan tersendiri karena mudah diterapkan tanpa membutuhkan perangkat atau struktur formal yang kompleks. Selain itu, permainan kecil lebih fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi lapangan dan kebutuhan siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat posisi permainan kecil sebagai strategi efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di tingkat sekolah menengah kejuruan. Selain berdampak signifikan pada peningkatan hasil tes fisik, permainan kecil juga memperbaiki kualitas pembelajaran PJOK secara umum melalui suasana yang menyenangkan, partisipatif, dan membangun semangat kebersamaan. Oleh karena itu, pendekatan ini layak untuk terus dikembangkan dan diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif pembelajaran aktif yang berbasis budaya lokal dan berorientasi pada peningkatan kualitas kesehatan siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 3 Karawang. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) serta pengolahan data menggunakan SPSS versi 25, ditemukan bahwa penggunaan permainan kecil memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan rata-rata skor posttest antara kelas eksperimen yang menggunakan metode permainan kecil dan kelas kontrol yang menggunakan metode konvensional. Kelas eksperimen memperoleh rata-rata nilai posttest sebesar 34,35, sedangkan kelas kontrol hanya mencapai 29,03. Selisih nilai rata-rata sebesar 5,32 poin ini menunjukkan bahwa permainan kecil lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dibandingkan pembelajaran tanpa menggunakan permainan kecil. Hasil uji statistik menggunakan independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya, penggunaan permainan kecil dalam proses pembelajaran terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani siswa. Selain itu, sebelum dilakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data dari kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) berdistribusi normal, dan hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa varians antar kelompok adalah homogen. Hal ini menegaskan bahwa data layak untuk dianalisis menggunakan uji t dan bahwa hasil penelitian dapat dipercaya secara statistik. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran berbasis permainan kecil bukan hanya mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan, tetapi juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan. Permainan kecil memotivasi siswa untuk lebih aktif bergerak dan terlibat langsung dalam aktivitas pembelajaran, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan aspek kebugaran fisik mereka. Oleh karena itu, metode ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara luas dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya di tingkat sekolah menengah kejuruan, agar pembelajaran menjadi lebih efektif, efisien, dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, & Rio Sahputra. (2022). Penerapan Permainan Kecil Dan Ice Breaking Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pjok Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri Lamsie Aceh Besar. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(2), 85–97. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i2.353>
- Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhilla Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, & Salma Hefty. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Ahyer, N. M., Himawan, A., & Handayani, H. Y. (2024). Metode Circuit Training Meningkatkan Daya Tahan Otot Tungkai Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Smp Roudlotul Ulum. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 144–150.
- Aji Kuntoro, & Rahayu Trisna Ega. (2023). Efektivitas Project Based Learning dalam Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. 9.
- Akmal Istighfar. (2020). Peningkatan Kemampuan Passing Bola Melalui Latihan Kucing – Kucingan Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jombang. *Journal STAND : Sports Teaching and Development*, 1(1), 56–62. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2328>
- Al Mubarroh, N. R., Wibowo, S., & Zakaraia, M. R. (2024). Penerapan Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Gerak Lokomotor. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(4),
- Ali, M. (2023). Meningkatkan Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Anak Melalui Permainan Tradisional. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 2(2), 61. <https://doi.org/10.62870/josita.v2i2.22485>
- Alifia, E., Muhammad, H. N., & Hidayat, T. (2023). Penerapan Model Pembelajaran TGT (Teams Games Tournament) dan TGfU (Teaching Games for Understanding) terhadap Motivasi Belajar pada Materi Keterampilan Kebugaran Jasmani. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 745– 761. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.6019>
- Amalia, M., Lestari, S., & Mulyana, A. (2024). Dampak Globalisasi Terhadap Sistem Pendidikan Menurut Perspektif Hukum dan Sosiologi. *Indonesian Journal of Law and Justice*, 2(2), 16. <https://doi.org/10.47134/ijlj.v2i2.3331>
- Ardini, P. P., Mastini, I. G. A., & Sutisna, I. (2023). Pengaruh Permainan Harta Karun Terhadap Kemampuan Mengenal Konsep Ruang Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 7(2), 131–137. <https://doi.org/10.26740/jp.v7n2.p131-137>
- Arifin Zainur. (2022). Manajemen Peserta Didik sebagai Upaya Pencapaian Tujuan Pendidikan. *Dirasat: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Islam*, 8(1), 71–89. <http://journal.unipdu.ac.id/index.php/dirasat/article/view/3025>
- Aryawati, D., Made, I., Parwata, Y., Putu, L., & Vitalistyawati, A. (2021). Pengaruh Pemberian Ankle Balance Strategy Exercise Meningkatkan Keseimbangan Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Atletik Lompat Jauh. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 124– 131.
- Asrima, N. asrima, Siregar, L. hasraini, & Khadijah. (2022). Permainan Tradisional Kucing-Tikus Dan Engklek Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Outdoor. *JURNAL TILA (Tarbiyah Islamiyah Lil Athfaal)*, 2(1), 162–172. <https://doi.org/10.56874/tila.v2i1.793>
- Aulia, N. S., & Widodo, A. (2021). Analisis Daya Tahan Aerobik Atlet Selam Kabupaten Pasuruan Pada Pemusatan Latihan Persiapan Porprov Jatim 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3),
- Bawazir, I. A., Fauzi, R. A., & Rukmana, A. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Porkes*, 7(2), 696–705. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27294>

- Desiana, V. (2022). Pentingnya Kemampuan Motorik Kasar Bagi Anak Usia Dini Dan Strategi Mengoptimalkannya Melalui Permainan Tradisional. Khan, Rosa Imani, 5. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semidikjar/article/view/1990>
- Dewi Widiyastutin Suropto, Sitti Fatimah, & Wahyuddin Hodi. (2021). Konsep Dasar Metode Penelitian (M. H. Maruapey, Ed.; 1st ed.). Karya Bakti Makmur Indonesia.
- Dhiaz Nurul Huda. (2024). Implementasi Permainan Soccer Like Games Terhadap Level Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar [Thesis (S1), Universitas Pendidikan Indonesia]. https://repository.upi.edu/131223/?utm_source=.com
- Dinar Ayu Mirunggan Sari, & Dwi Kurniawan. (2024). Pentingnya Pengenalan Permainan Tradisional dalam Menanamkan Nilai Karakter dan Budaya. JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan, 2(1), 83–92. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.182>
- Dr. Andri Wicaksono, M. Pd. (2022). Metodologi Penelitian Pendidikan (Pengantar Ringkas) (M. Pd. Dr. Joko Sutrisno A.B, Ed.; 1st ed., Vol. 1). Penerbit Garudhawaca.
- Dr. I Wayan Widana, & Putu Lia Muliani. (2020). Uji Persyaratan Analisis (Fiktorius Teddy, sendy, & Ainunrh, Eds.; 1st ed.). Klik Media. <https://core.ac.uk/download/pdf/386635802.pdf>
- Edy Roflin, Iche Andriyani Liberty, & Pariyana. (2021). Populasi, Sample, dan Variable dalam Penelitian Kedokteran (Moh. Nasrudin, Ed.; 1st ed.). PT. Nasya Expanding Management.
- Erwanda, D. R., & Sutapa, P. (2023). Pengembangan Media Permainan Tradisional Gobak Sodor untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(3), 3323–3334. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4562>
- Fajar Siddik, Nazwa Dewi Tianda, Safana Nur Risky, Riani Tazkia Hadi, Lidwina Roulina Turnip, & Delfi Wulandari. (2024). Pengaruh Program Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 064966 Medan. Student Scientific Creativity Journal, 2(4), 60–62. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v2i4.3358>
- Gamal Thabroni. (2021, February 12). Pengertian Metode Penelitian Eksperimen. Serupa.Id. <https://serupa.id/metode-penelitian-eksperimen/>
- Gisela Anantasia, & Sulastri Rini Rindrayani. (2025). Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen. Adiba: Journal Of Education, 5(2), 183–192. https://www.researchgate.net/publication/388231347_Metodologi_Penelitian_Quasi_Eksperimen
- Hakiman, H., & Mustofa, K. K. (2022). Pendidikan Jasmani dalam Kitab AtTahliyyah Wa AtTarghib dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam. AlFikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam, 5(2), 153. <https://doi.org/10.30659/jspi.5.2.153-176>
- Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Kayuagung.
- Helvana, N., & Hidayat, S. (2020). Permainan Tradisional untuk Menumbuhkan Karakter Anak. PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 7(2), 253–260. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v7i2.25623>
- Himawan, A., Putri, S., & Yuli, H. (2022). Dampak Penggunaan Permainan Kecil Pada Siswa Dalam Mencapai Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. JURNAL PENA EDUKASI, 9(1), 33. <https://doi.org/10.54314/jpe.v9i1.836>
- Iqbal Maulana, M., Andrijanto, D., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Negeri Surabaya, U. (2024). Pengaruh Permainan Kecil terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Lamongan. Jurnal Pendidikan Tambusai (Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai), 8(3), 42621–42627.

- Kamaruddin, I., Eskawida, E., Hamdiana, H., Rifai, M., Septiyani, R. D., & Ismawan, H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran PJKR berbasis Permainan Tradisional untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2). <https://doi.org/10.31004/irje.v4i2>.
- Kemampuan Kebugaran Jasmani Siswa Fase B [Thesis (S1), Universitas Pendidikan Indonesia]. <https://repository.upi.edu/124445/>
- Kurniasih Astuti, R., Shallawa, R., Alam Krisna Pamungkas, P., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Pacitan, P., & Kunci, K. (2024). Penerapan Speed Agility Pada Atlet Sepakbola U14 Ssb Pusaka. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Abdimas*, 3, 185–188
- Kusmiran. (2022). Permainan Tradisional Kucing-Kucingan Untuk Meningkatkan Prilaku Sosial Anak Tk Pelangi. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(12), 1695–1702.
- M. Farhan Arib, Meiliza Suci Rahayu, Rusdy A Sidorj, & M Win Afgani. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research* , 4(1),
- Makorohim, M. F., Soegiyanto, Hidayah, T., & Rahayu, S. (2021). Eksisrensi Permaianan dan Olahraga Tradisional di Provinsi Riau (Eng. I. Tahyudin, Ed.; 1st ed.). C. ZT Corpora.
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.16516>
- Marinu Waruwu, Siti Natijatul Pu`at, Patrisia Rahayu Utami, Elli Yanti, & Marwah Rusydiana. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Masakke, I. S., & Prihanto, J. B. (2017). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Merokok Dengan Siswa Yang Tidak Merokok di SMAN 11 Surabaya Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* , 5(2), 186– 191. <https://core.ac.uk/reader/230798700>
- Maysani, R., & Pujiastuti, H. (2020). Analisis Kesulitan Mahasiswa Dalam Mata Kuliah Statistika Deskriptif. *Al Khawarizmi: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Matematika*, 4(1), 32. <https://doi.org/10.22373/jppm.v4i1.6949>
- Muhammad Dahlan Asyari, Dony Andrijanto, & Luthfi Aidin. (2024). Penerapan Permainan Kecil Hitam Hijau Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelas II A SDN Airlangga 1. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 78–87. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4303>
- Mustafa, P. S. (2021). Implementation Of Behaviorism Theory-Based Training Learning Model In Physical Education In Class Vii Junior High School Football Game Materials. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(1), 39. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v13i1.18131>
- Nabillah, A. A., Ramadhani, A., Lestari, E. A., & Hufadz, M. I. (2025). Hubungan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi (Vo₂Max), Kualitas Tidur Dan Komposisi Tubuh Pada Populasi Dewasa Muda : Analisis Perbedaan Gender. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 1–9. <https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/42/33>
- Nashiroh Dini Amaliya, & Nirwana Anas. (2024). Pengaruh Metode Eksperimen Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik Usia Madrasah Ibtidaiyah. *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2037–2048. <https://doi.org/https://doi.org/10.58230/27454312.752>
- Naufal Muhammad Agil, Tri Wahyuni I, & Komang Rosa Tria Anggaraeni. (2025). Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan (Ida Kumala Sari, Ed.; 1st ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

- Ndaru Kukuh Masgumelar, & Pinton Setya Mustafa. (2021a). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning Untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 133–144. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V6i1.1222>
- Ndaru Kukuh Masgumelar, & Pinton Setya Mustafa. (2021b). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning Untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 133–144. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Ningtyas, R. K., Sucahyo, E., Asmara Nasution, S. R., & Nuriana, I. (2024). Pengenalan Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Adam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 129–134. <https://jurnal.spada.ipts.ac.id/index.php/adam/article/download/1748/647/4105>
- Novianto, F., Zulkarnain, Z., Triyono, A., Ardiyanto, D., & Fitriani, U. (2020). Pengaruh Formula Jamu Temulawak, Kunyit, dan Meniran terhadap Kebugaran Jasmani: Suatu Studi Klinik. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(1), 37–44. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i1.2082>
- Nurlaily, K. S. D., Noordia, A., Sudijandoko, A., Sulistyarto, S., & Susanto, I. H. (2024). Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(1), 9–23. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/2>
- Pia Permata Putri, Sumardi, & Sima Mulyadi. (2020). Pengaruh Permainan Treasure Hunt Terhadap Kecerdasan Interpersonal Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PAUD Agapedia*, 4(1), 118–130.
- Prabowo Andika, Ribowo Septian, Nopiyanto Yahya Eko, & Ilhai Bogy Restu. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212–222. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5902341>
- Primadi Candra Susanto, Dewi Ulfah Arini, Lily Yuntina, Josua Panatap Soehaditama, & Nuraeni. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 2829–4599. <https://pdfs.semanticscholar.org/26fd/758bda9cad72c4c0edfb0bd8898ebd04fed2.pdf>
- Prof. Dr. H. Djaali. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Bunga Sari, Ed.; 1st ed.). PT Bumi Aksara https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif/wY8fEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=metode+kuantitatif&printsec=frontcover
- Prof. Dr. Lufri, M., Drs. Ardi M, Relsas Y, Arief M, & Rahmadhani F. (2020). *Metodologi Pembelajaran: Strategi, Pendekatan, Model, Metode Pembelajaran* (Muhammad Archi M, Ed.; Vol. 1). CV. IRDH.
- Putri, C. W., Annisa Almeida, & Kesi. (2025). Penerapan Strategi Latihan Fisik Terstruktur Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sma Swasta Di Tapanuli Selatan. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1) 89–103. <https://doi.org/10.47006/pendalas.v4i1.495>
- Putu Gede Subhaktiyasa, Sang Ayu Ketut Candrawati, N. Putri Sumaryani, Ni Wayan Sunita, & Abd. Syakur. (2025). Penerapan Statistik Deskriptif: Perspektif Kuantitatif dan Kualitatif. *Emasains : Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 14(1), 96–104. <https://doi.org/10.59672/emasains.v14i1.4450>
- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati, W. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle pada Remaja di Era Digital. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1951–1963. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>
-

- Rahmiaty, M. E., Meylina, M. P., & Fadhlur Rahman, M. A. (2022). Instrumen Penelitian: Panduan Penelitian di Bidang Pendidikan. Jejak Pustaka.
- Rebina Putri Sonjaya, Farrel Rahma Aliyya, Syahandika Naufal, & Muhammad Nursalman. (2025). Pengujian Prasyarat Analisis Data Nilai Kelas: Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 16271639. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24426>
- Rohanis Lutfiyyah Rahma, & Rora Rizky Wandini. (2024). Pengaruh Pembelajaran Matematika Interaktif terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Kelas 2 Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan (Special Issue 2024)*, 13(1),
- Ruswan, A., Iskandar, S., Kasmad, M., & Mujono, M. (2020). Latihan Permainan Menjala Ikan Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pedagogiana*, 8(4). <https://doi.org/10.47601/Ajp.21>
- Salsabilla, D. E., Yanti, Y. E., Rizky, D. M., Cholifah, T. N., Rustantono, H., & Rasyid, H. (2024). Melatih Perkembangan Spiritual Anak Melalui Pengenalan Sholat 5 Waktu Dengan Metode Permainan Kartu. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 311–317. <https://doi.org/10.36636/eduabdimas.v3i3.4455>
- Sasminta Christina Yuli Hartati. (2023). Pelatihan Penerapan Permainan Kecil Untuk Pembentukan Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pjok Di Mgmp Pjok Sma Kabupaten Mojokerto. *Laksana Olahraga*, 1(1), 33–46.
- Selviari Selviari, Cholifahtur Rosidah, & Rosmiati Rosmiati. (2025). Peningkatan Hasil Belajar IPAS Materi Sistem Pencernaan Manusia melalui Penerapan Game Based Learning pada Siswa Kelas V SDN Dukuh Kupang 3/490, Surabaya. *Dinamika Pembelajaran : Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 2(1), 298– 315. <https://doi.org/10.62383/dilan.v2i1.1178>
- Serly Marsha Putri, & Rosmita. (2024). Pengaruh Influencer Marketing Terhadap Minat Beli Konsumen Pada Toko Sneakerspku. *Jurnal Administrasi Bisnis Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 86–97. <https://journal.uir.ac.id/index.php/jiabis/article/view/17262>
- Setyowati, M. N. D. (2018). Penerapan Permainan Kreatif Mencari Harta Karun Untuk Meningkatkan Kemampuan Memecahkan Masalah Pada Anak Kelompok B Di Taman Kanak-Kanak. *PIJAR NUSANTARA*, 3(2), 111. <https://doi.org/10.29407/pn.v3i2.11872>
- Sidik Priadana, & Denok Sunarsi. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif (Della, Ed.; 1st ed.)*. Pascal Books.
- Siti Romdona, Silvia Senja Junista, & Ahmad Gunawan. (2025). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner. *Jisosepol: Jurnal Ilmu Sosial Ekonom Dan Politik*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.61787/taceee75>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Sudarsanah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. <http://Jurnal.Stkipbjm.Ac.Id/Index.Php/Pgsd>, Vol.3, No.3.
- Sulastri, F., Hermawan, Y., & Sartika, S. H. (2025). Penerapan Model Problem Based Learning Terhadap Kemampuan Critical Thinking Pada Mata Pelajaran Ekonomi. *SJEE (Scientific Journals of Economic Education)*, 9(1), 12. <https://doi.org/10.33087/sjee.v9i1.197>
- Sumantri, R. J., Azizah, A. R., Syarif, A., Irawan, Y. F., Widodo, P., Parmadi, M., Burhaein, E., Santoso, R., & Wijaya, F. (2024). Kebugaran Jasmani melalui Permainan Tradisional sebagai Jati Diri Bangsa. *Abdibaraya: Jurnal engabdian Masyarakat*, 3(02), 69–81.
- Sunandar Azma'ul Hadi, M. Junaidi, & Rini Astika. (2021). Efektivitas Permainan Menjaring Ikan Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Anak. *Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 3(3), 398–408.

- Susanto, susanto. (2021). Upaya pengembangan karakter pesertadidik melalui pendidikan jasmani dan olahraga. SAPJ. <https://doi.org/10.31219/osf.io/9sn8v>
- Syafruddin, S., Ramadani, S., Elnafisah, D., Sari, N., & Rifan, M. (2025). Inovasi Dan Adaptas Pembelajaran Ips Pada Pengembangan Kurikulum. *Jurn Elementary:Kajian Teori Dan Hasil Penelitian Pendidikan Sekolah Dasar*, 7(2), 65. <https://doi.org/10.31764/elementary.v7i2.23495>
- Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v2i2.496>
- Taufiqurrahman, A., Daya, W. J., Ilham, I., Putra, A. J., Yuliawan, E., & Yusradinafi, Y. (2024). Pengaruh Variasi Permainan Kecil Terhadap Kelincahan Siswa Tunagrahita Sekolah Dasar Luar Biasa. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 7(1), 2517–2533. <https://doi.org/10.31949/jee.v7i1.8720>
- Tiana, H. K. (2021). Pengembangan Modul Permainan Bola Tembak Pada Mata Pelajaran Pjok [Thesis]. UIN Raden Intan Lampung.
- Ufah, M. (2020). *Digital Parenting: Bagaimana Orang Tua Melindungi Anak-Anak dari Bahaya Digital?* (N. Hamzah, Ed.; 1st ed.). Edu Publisher.
- Usman, D. A., Nisa, K. K., Herawati, N., Syahroni, R. H., & Hermayanti, R. A. (2024). Manfaat Pendidikan Jasmani dan Olahraga Untuk Siswa Sekolah Dasar Dalam Membangun Karakter dan Kebugaran. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 8(5), 185–19
- Vista Khairunnisa Amalia. (2024). Pengaruh Metode Latihan Berbasis Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar: Studi Peningkatan
- Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan, 16(2), 256. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v16i2.2052>
- Winda Amalia, Dian Budiana, & Gano Sumarno. (2024). Pengaruh Pembelajaran Kids Athletics Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* /, 5(1), 165–180. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v5i1.2776>
- Zalil Ashidqy, A., Iqbal, R., & Siswanto, S. S. (2023a). Pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran fisik. *Jurnal Porkes*, 6(2), 781–796. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21224>
- Zihnil Afif, Devi Syukri Azhari, Martin Kustati, & Nana Sepriyanti. (2023). Penelitian Ilmiah (Kuantitatif) Beserta Paradigma, Pendekatan, Asumsi Dasar, Karakteristik, Metode Analisis Data Dan Outputnya. *Innovative: Journal Of ocial Science Research* , 3(3), 628–693. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2260>