



## **PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA**

**Yuddy Pramudyanto<sup>1</sup>, Advendi Kristiyandaru<sup>2</sup>, Nur Ahmad Arief<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>S2 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

<sup>2,3</sup>Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: yuddy.20042@mhs.unesa.ac.id<sup>1</sup>, advendikristiyandaru@unesa.ac.id<sup>2</sup>,  
nurarief@unesa.ac.id<sup>3</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2607>

### **ABSTRAK**

Permainan tradisional disinyalir memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa. Hal ini mendasari peneliti melakukan penelitian yang dilakukan di SDN Jokerto 1 Magetan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental (*pretest-posttest design*) dengan sampel 25 peserta didik kelas lima sekolah dasar kelompok kontrol dan dua puluh lima peserta didik kelas lima sekolah dasar kelompok eksperimen. Perlakuan dalam penelitian ini adalah 4 minggu pembelajaran pendidikan jasmani dengan permainan tradisional. Kebugaran siswa dites dengan *Multistage Fitness Test*, sedangkan kecerdasan emosional menggunakan kuesioner kecerdasan emosional. Penelitian mendapatkan hasil terdapat pengaruh permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran dan kecerdasan emosional siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan penghitungan menggunakan uji independent samples t-test dihasilkan yaitu perbedaan yang signifikan pada peningkatan kecerdasan emosional. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan hasil tes akhir kebugaran antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Kata Kunci: *Permainan Tradisional; Kebugaran; Kecerdasan Emosional*

### **PENDAHULUAN**

Permainan tradisional bagian integral dari budaya dan kebudayaan Indonesia dan memegang peran yang penting dalam kehidupan anak-anak. Meskipun saat ini banyak permainan baru yang muncul di era teknologi, permainan tradisional tetap dianggap sangat penting dalam membentuk karakter dan perkembangan fisik serta emosional anak-anak. Bermain dengan menggunakan permainan tradisional, anak-anak dapat melakukan olahraga bersama dan membangun nilai sportsmanship serta rasa saling memahami dan toleransi. Selain itu, permainan tradisional juga dapat meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan seperti koordinasi, kecepatan, dan kekuatan pada anak. Oleh karena itu, permainan tradisional merupakan salah satu cara yang berpotensi untuk dijadikan sebagai media untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak.

Kebugaran jasmani merupakan aspek esensial dalam pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, karena membantu meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan keseimbangan tubuh. Kecerdasan emosional juga sangat penting karena membantu anak-anak dalam mengatasi emosi dan memahami perasaan orang lain. Anak-anak dengan kecerdasan emosional yang baik, lebih mudah mengatasi perasaan mereka dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Kecerdasan emosional pada anak-anak dalam usia sekolah dasar memegang peran yang sangat penting dalam tahap perkembangan mereka. Ada beberapa kecerdasan emosional yang penting untuk dikembangkan pada usia sekolah dasar, antara lain: 1) Kecerdasan Emosional Dasar: Ini meliputi kemampuan anak untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan mereka sendiri, serta memahami perasaan



orang lain. 2) Kecerdasan Emosional Dalam: Ini meliputi kemampuan anak untuk memahami dan mengatasi perasaan mereka sendiri, serta mengatasi tekanan dan stres. 3) Kecerdasan Emosional Sosial: Ini meliputi kemampuan anak untuk berinteraksi dan berkoordinasi dengan orang lain, serta memahami norma-norma sosial dan emosi. 4) Kecerdasan Emosional Spiritual: Ini meliputi kemampuan anak untuk menemukan arti dan tujuan hidup mereka, serta memahami dan menerima perbedaan-perbedaan individu. 5) Kecerdasan Emosional Kreatif: Ini meliputi kemampuan anak untuk berimajinasi dan memecahkan masalah dengan cara efektif.

Seringkali dalam merancang pembelajaran, guru mengabaikan faktor emosi siswa. Pada banyak penelitian, konten pedagogis ini berfokus hampir secara eksklusif pada mengidentifikasi bagaimana guru memahami kualitas fisik dan kognitif dari pengalaman siswa, sementara hampir mengabaikan bagaimana guru memahami emosi siswa dan memasukkannya ke dalam pengajaran mereka (McCaughtry, 2004). Sedangkan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani, komponen emosional ini sangat penting. Penelitian menunjukkan bahwa kehadiran emosi positif (kebahagiaan dan kegembiraan) secara signifikan menunjukkan performa lebih tinggi daripada emosi negatif (ketakutan, kemarahan, dan kesedihan) dan ambigu (kejutan) pada seluruh sesi pembelajaran Pendidikan jasmani (Cañabate et al., 2018, 2020). Lebih detil emosi positif tersebut dapat di rangsang melalui empat pemicu krusial yaitu: (I) Daya tarik tugas, (II) kepemilikan sosial, (III) kompetensi dan (IV) otonomi (Leisterer & Jekauc, 2019).

Dengan menggunakan emosi untuk membantu merepresentasikan konten dengan lebih baik merupakan satu dari berbagai cara di mana emosi memengaruhi pengajaran. Dalam hal ini emosi juga terjalin dalam proses berinteraksi dengan siswa secara individu, kelompok siswa, dan bertindak secara pedagogis selama pembelajaran. Studi kasus yang mendalam ini menambahkan kedalaman dan detail pada literatur yang sedang berkembang

melalui contoh-contoh konkret tentang bagaimana emosi siswa memengaruhi pemikiran dan keputusan guru yang lebih disiplin (McCaughtry, 2004). Selama proses pembelajaran pentingnya kejelasan instruksional guru dalam menggunakan berbagai strategi klarifikasi selama pembelajaran sehingga dapat mempererat hubungan antara guru Pendidikan jasmani dengan siswa. Adanya hubungan yang kuat antara keyakinan nilai dan emosi menunjukkan bahwa guru perlu secara eksplisit mendiskusikan nilai intrinsik dan ekstrinsik konten pendidikan jasmani (Simonton et al., 2017).

Dengan memperhatikan kecerdasan emosional yang penting pada usia sekolah dasar, orang tua dan guru dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan kecerdasan emosional mereka dengan baik. Ini akan membantu mereka untuk menjadi individu yang memiliki nilai dan sosial yang sehat dan mampu mengatasi tekanan dan tantangan hidup dengan baik melalui Pendidikan jasmani (Kirk, 2013).

Penelitian ini mengevaluasi pengaruh permainan tradisional pada kesehatan fisik dan kecerdasan emosional siswa Sekolah dasar negeri Jokerto 1, Magetan. Melalui penelitian ini, akan memberikan pemahaman bagi orang tua dan guru tentang bagaimana peran permainan tradisional dalam membentuk karakter pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Berdasarkan penelitian sebelumnya, telah ditemukan bukti bahwa melalui permainan tradisional, anak-anak dapat meningkatkan kemampuan fisik seperti lompat jauh, menendang bola, dan menggelindingkan bola dengan tangan (Jaydari et al., 2016). Hasil penelitian lainnya adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan tradisional terhadap gerak dasar siswa dalam pembelajaran PJOK (Hanief & Sugito, 2015; Kusumawati, 2017; Mudzakir, 2020; Rusmawati & Hartati, 2016).

Permainan tradisional bukan hanya berpengaruh spesifik pada peningkatan kualitas gerak siswa, namun juga mempengaruhi kualitas pembelajaran Pendidikan jasmani secara lebih luas (Ardiansyah & Hartati, 2014; Saputra, Rifki &



Hartati, Yuli, Christina, 2015), bahkan juga digunakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sekolah luar biasa (Ardiyanto, 2014). Model pembelajaran gerak melalui memodifikasi permainan tradisional untuk peserta didik sekolah dasar mendapat respon baik dan efektif dari peserta didik. Para peserta didik memberikan tanggapan positif terhadap modifikasi aktifitas pembelajaran berbasis permainan tradisional. (Hasbi & Sukoco, 2014; Lubay & Purnama, 2020).

Penelitian ini sangat penting dilakukan, karena permainan adalah komponen penting dalam proses tumbuhkembang anak. Proses pembelajaran di sekolah, guru sering kali mengandalkan buku dan tugas-tugas yang diberikan tanpa memperhatikan pentingnya aktivitas rekreasi bagi anak-anak. Di sisi lain, permainan tradisional juga merupakan bentuk aktivitas rekreasi yang sangat baik bagi anak-anak, terutama dalam hal pembentukan karakter dan perkembangan jasmani dan emosi yang bisa dijadikan sebagai opsi (Mashuri & Pratama, 2019; Rachmawati et al., 2020).

Beberapa jenis permainan seperti lari papan/segi empat, permainan goteng, dan kasti sangat baik digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama untuk siswa kelas atas (Widodo & Lumintuarso, 2017). Melalui permainan tradisional, siswa akan mengembangkan kemampuan spasialnya, di mana kemampuan tersebut merupakan kemampuan penting dalam melakukan berbagai aktifitas fisik, khususnya olahraga (Merino-Campos & Del Castillo Fernández, 2016).

Melalui penelitian ini akan tercapai pemahaman yang lebih baik mengenai dampak dari permainan tradisional pada kebugaran dan kecerdasan emosional siswa. Bukti tersebut dapat digunakan guru dan orang tua dalam memilih jenis permainan tradisional yang tepat untuk anak-anak yang mampu memfasilitasi peningkatan kesehatan fisik dan emosional siswa. Selain itu, hasil penelitian ini akan memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan tentang pentingnya permainan tradisional

dalam membentuk karakter dan perkembangan anak-anak.

Secara lebih khusus, hasil penelitian akan menunjukkan dampak dari implementasi permainan tradisional terhadap kesehatan fisik dan kecerdasan emosional siswa SDN Jokerto 1 Kecamatan Parang, Kabupaten Magetan. Temuan ini akan membantu guru dan orang tua dalam memilih jenis permainan yang tepat untuk anak-anak agar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kecerdasan emosional siswa SDN Jokerto 1 Kecamatan Parang, Kabupaten Magetan secara lebih baik.

Selain berbagai manfaat di atas, hasil penelitian ini akan memberi sumbangsih bagi perkembangan ilmu pengetahuan tentang pentingnya permainan tradisional dalam pembentukan karakter dan perkembangan anak-anak dan dapat menjadi rujukan bagi penelitian di masa yang akan datang dengan topik yang serupa. Oleh karena itu, penting penelitian ini dilakukan karena memberikan manfaat bagi pendidikan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan mengukur tingkat kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa sebelum dan sesudah bermain permainan tradisional, guna mencapai tujuan penelitian tersebut. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk menemukan pengaruh signifikan dari permainan tradisional pada kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa.

Dalam penelitian ini, metode eksperimental (*pretest-posttest design*) akan digunakan. Metode ini memungkinkan perbandingan antara kelompok yang bermain permainan tradisional dan kelompok yang tidak bermain, serta menghasilkan data yang valid dan akurat tentang efek permainan tradisional pada kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa.

Penelitian ini akan dilakukan pada siswa Sekolah Dasar Negeri Jokerto 1 Magetan sebagai populasi dan sampel penelitian. Sampel akan diambil dengan menggunakan teknik random sampling dan akan diamati selama beberapa minggu



setelah siswa memainkan permainan tradisional.

Metode ini terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok kontrol tidak akan melakukan permainan tradisional sementara kelompok eksperimen akan bermain permainan tradisional dalam jangka waktu tertentu. Sebelum dan setelah periode permainan, kedua kelompok akan diukur menggunakan instrumen untuk

mengevaluasi kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional.

Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah tes kebugaran jasmani *multistage fitness test* (MFT), sedangkan untuk mengukur kecerdasan emosional siswa akan digunakan skala kecerdasan emosional. Berikut ini adalah descriptor kuesioner kecerdasan emosional siswa sekolah dasar:

Tabel 1. Kisi-kisi Kuesioner Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Dasar Tingkat Atas

VARIABEL	INDIKATOR	DESKRIPTOR
Kecerdasan Emosional	Kecerdasan Dasar	Emosional Sangat mampu mengidentifikasi perasaan saya sendiri. Sangat mampu mengidentifikasi perasaan orang lain
	Kecerdasan Dalam	Emosional Sangat mampu mengatasi tekanan dan stres dengan baik
	Kecerdasan Sosial	Emosional Sangat mudah berinteraksi dan berkoordinasi dengan orang lain Sangat mudah memahami norma-norma sosial dan emosi
	Kecerdasan Spiritual	Emosional Sangat mampu menemukan arti dan tujuan hidup saya
	Kecerdasan Kreatif	Emosional Sangat mampu memecahkan masalah dengan cara yang kreatif dan inovatif.

Data penelitian dianalisis menggunakan software statistik seperti SPSS.

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Pertama: Permainan tradisional memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa SDN Jokerto 1 Magetan.
2. Hipotesis Kedua: Permainan tradisional memiliki pengaruh positif terhadap kecerdasan emosional siswa SDN Jokerto 1 Magetan.
3. Hipotesis Ketiga: Terdapat interaksi antara pemainan permainan tradisional dan kebugaran jasmani siswa SDN

Jokerto 1 Kecamatan Parang, Kabupaten Magetan, sehingga memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan hanya dengan memainkan permainan tradisional atau hanya meningkatkan kebugaran jasmani.

4. Hipotesis Keempat: Terdapat interaksi antara pemainan permainan tradisional dan kecerdasan emosional siswa SDN Jokerto 1 Kecamatan Parang, Kabupaten Magetan, sehingga memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan hanya dengan memainkan permainan tradisional atau hanya meningkatkan kecerdasan emosional.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



**Hasil**

Tabel 2. Output “Paired Samples Correlations”

		Paired Samples Correlations			
		N	Correlation	Sig.	
Pair 1	Pretest Kebugaran Ekperimen & Posttest Kebugaran Ekperimen	25	.955	.000	
Pair 2	Pretest Kebugaran Ekperimen & Posttest Kebugaran Ekperimen	25	.935	.000	
Pair 3	Pretest Kecerdasarn Emosional Kontrol & Posttest Kecerdasarn Emosional Kontrol	25	.797	.000	
Pair 4	Pretest Kecerdasarn Emosional Kontrol & Posttest Kecerdasarn Emosional Kontrol	25	.971	.000	

Output yang diberikan menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen, nilai koefisien korelasi tes kebugaran jasmani adalah 0,955 dengan signifikansi 0,000, sedangkan nilai koefisien korelasi tes kecerdasan emosional adalah 0,935 dengan signifikansi 0,000. Sementara itu, pada kelompok kontrol, nilai koefisien korelasi tes kebugaran jasmani 0,797 dengan signifikansi 0,000 dan nilai koefisien korelasi tes

kecerdasan emosional 0,971 dengan signifikansi 0,000.

Karena nilai signifikansi untuk kedua kelompok 0,000, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir di kedua kelompok. Untuk menentukan signifikansi dari perbedaan antara tes awal dan tes akhir di setiap kelompok, digunakan tabel output Paired Samples Test berikut.

Tabel 3. Output “Paired Samples Test”

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest kebugaran Ekperimen - Posttest kebugaran Ekperimen	-3.50000	1.41421	.25000	-4.00988	-2.99012	-14.000	31	.000
Pair 2	Pretest emosional Ekperimen - Posttest emosional Ekperimen	-3.46875	2.28578	.40407	-4.29286	-2.64464	-8.584	31	.000
Pair 3	Pretest kebugaran Kontrol - Posttest kebugaran Kontrol	-1.56250	2.83910	.50189	-2.58610	-.53890	-3.113	31	.004



Pair 4	Pretest	-	1.66074	.29358	-2.97376	-1.77624	-8.090	31	.000
	emosional	2.37500							
	Kontrol	-							
	Posttest								
	emosional								
	Kontrol								

Dari tabel "Paired Samples Test" di atas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok eksperimen, terdapat perbedaan signifikan antara nilai tes awal dan tes akhir pada variabel kebugaran dan kecerdasan emosional. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh dalam meningkatkan kebugaran dan kecerdasan emosional siswa pada kelompok eksperimen.

Dalam kelompok kontrol, ditemukan bahwa nilai sig. (2-tailed) variabel kebugaran kelompok kontrol adalah  $0,004 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata hasil tes awal kebugaran dengan hasil tes akhir kebugaran, yang berarti permainan tradisional berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran siswa pada kelompok kontrol. Pada variabel kecerdasan emosional kelompok kontrol, ditemukan bahwa nilai sig.

(2-tailed) variabel kecerdasan emosional kelompok kontrol adalah  $0,000 < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil tes awal kecerdasan emosional dengan hasil tes akhir kecerdasan emosional pada kelompok kontrol, yang menunjukkan adanya pengaruh permainan tradisional dalam meningkatkan kemampuan kecerdasan emosional siswa pada kelompok kontrol.

Melalui pengujian paired T-test pada kedua kelompok, terbukti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai awal dan nilai akhir pada masing-masing kelompok. Namun, untuk mengetahui perbedaan kualitas nilai akhir pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperlukan uji lainnya yaitu uji T independent sample test

Tabel 4. Output "Independent Samples Test" Variabel Kebugaran Jasmani

Independent Samples Test		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest kebugaran	Equal variances assumed	.095	.759	1.500	62	.139	1.71875	1.14591	-.57188	4.00944
	Equal variances not assumed			1.500	61.919	.139	1.71875	1.14591	-.57194	4.00944

Dari tabel output tersebut, nilai Sig. Levene's Test for Equality of Variances adalah  $0,759 > 0,05$ . Variansi data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen. Penafsiran tabel output

tersebut menggunakan tabel "Equal Variances Assumed".

Hasil "Independent Samples Test" di bagian "Equal Variances Assumed", didapat nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,139 > 0,05$ . dengan demikian bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$



ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir kebugaran pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Sedangkan untuk variabel kecerdasan emosional, berikut adalah hasilnya:

Tabel 5. Output "Independent Samples Test" Variabel Kecerdasan Emosional

Independent Samples Test		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Posttest kecerdasanemosional	Equal variances assumed	1.303	.258	2.289	62	.026	3.75000	1.63836	.47496	7.02504
	Equal variances not assumed			2.289	61.011	.026	3.75000	1.63836	.47391	7.02609

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai Sig. *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar  $0,258 > 0,05$ . Ini menunjukkan bahwa variansi data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen. Penafsiran tabel output akan menggunakan nilai pada tabel "*Equal Variances Assumed*".

Berdasarkan tabel output di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,026 < 0,05$  pada uji independent samples t test pada bagian "*Equal Variances Assumed*", maka ada perbedaan yang signifikan pada hasil tes akhir kecerdasan emosional antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki efek positif terhadap kebugaran fisik dan kecerdasan emosional siswa. Kelompok yang mengikuti permainan tradisional menunjukkan hasil posttest yang lebih baik dalam kebugaran fisik, sedangkan kelompok

kontrol menunjukkan hasil yang lebih rendah. Hal serupa juga terjadi dalam hal kecerdasan emosional, di mana kelompok eksperimen mencapai skor posttest sebesar 86, sedangkan kelompok kontrol hanya mencapai skor 76.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dinyatakan bahwa hipotesis pertama dan kedua yang menyatakan bahwa permainan tradisional berpengaruh positif terhadap kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa telah terbukti benar. Ditemukan perbedaan yang signifikan antara hasil posttest kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional antara kelompok eksperimen dan kontrol, menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki dampak positif pada kedua aspek tersebut.

Sementara itu, hipotesis ketiga dan keempat yang menyatakan adanya interaksi antara permainan tradisional dan kebugaran jasmani/kecerdasan emosional, tidak dapat dibuktikan dengan hasil penelitian ini. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional secara sendiri



memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah "kuesioner kecerdasan emosional" untuk mengukur kecerdasan emosional siswa, dan "Multi Fitness Stage Test" untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Kedua instrumen ini valid dan reliable untuk digunakan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil dari kajian penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa SDN Jokerto 1 Kecamatan Parang, Kabupaten Magetan. Hal ini dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest yang dilakukan pada kelompok eksperimen. Rata-rata hasil pretest kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen adalah rendah dan posttest sedang. Sementara, pretest kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen adalah 65 dan posttestnya 86.

Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata hasil pretest dan posttest kebugaran jasmani adalah rendah. Pretest kecerdasan emosional pada kelompok kontrol adalah 65 dan posttestnya 76. Dari perbandingan hasil ini dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen yang memainkan permainan tradisional memiliki peningkatan kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa. Hal ini sangat penting untuk diketahui, mengingat kurangnya aktivitas fisik dan interaksi sosial yang dilakukan oleh anak-anak saat ini. Permainan tradisional dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa.

Hipotesis pertama dan kedua terbukti benar, yaitu permainan tradisional memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran

jasmani dan kecerdasan emosional siswa. Hipotesis ketiga dan keempat tidak terbukti benar, yaitu tidak terdapat interaksi antara permainan tradisional dan kebugaran jasmani atau kecerdasan emosional. Rekomendasi dari hasil penelitian ini adalah agar permainan tradisional dapat dijadikan alternatif aktifitas pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa.

Dengan memainkan permainan tradisional, siswa dapat meningkatkan ketrampilan dan keseimbangan tubuh mereka, serta membangun kebugaran jasmani. Permainan tradisional juga dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah emosional dan meningkatkan kemampuan mereka untuk berkomunikasi dan bekerja sama dengan teman-teman sekelas.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dengan menggunakan metode yang lebih kompleks dan mengambil sampel yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih meyakinkan. Selain itu, perlu dilakukan analisis interaksi antara permainan tradisional dan kebugaran jasmani/kecerdasan emosional dengan metode yang tepat untuk membuktikan hipotesis ketiga dan keempat

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Ardiyanto, S. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 119–129.
- Cañabate, D., Martínez, G., Rodríguez, D., & Colomer, J. (2018). Analysing emotions and social skills in physical education. *Sustainability (Switzerland)*, 10(5), 1–8. <https://doi.org/10.3390/su10051585>
- Cañabate, D., Santos, M., Rodríguez, D., Serra, T., & Colomer, J. (2020). Emotional self-regulation through





- introjective practices in physical education. *Education Sciences*, 10(8), 1–10.  
<https://doi.org/10.3390/educsci10080208>
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60–73.
- Hasbi, H., & Sukoco, P. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Dengan Modifikasi Permainan Tradisional Untuk Sekolah Dasar Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 46–58.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2602>
- Jaydari, M., Rouzbahani, M., & Hasanvand, R. (2016). *The effect of traditional games the development of transfer and manipulation motor skills in boys with mental retardation*. 3(6), 134–136.
- Kirk, D. (2013). Educational Value and Models-Based Practice in Physical Education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973–986.  
<https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785352>
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4, 124–142.
- Leisterer, S., & Jekauc, D. (2019). Students' emotional experience in physical education—a qualitative study for new theoretical insights. *Sports*, 7(1), 1–15.  
<https://doi.org/10.3390/sports7010010>
- Lubay, L. H., & Purnama, A. D. (2020). An Effort to Improve the Playing Skill Through the Application of Tool Modification in Small Ball Game (A Classroom Action Research). *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*, 21(Icsshpe 2019), 403–405.  
<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.108>
- Mashuri, H., & Pratama, B. A. (2019). Peran Permainan Tradisional dalam Pendidikan Jasmani untuk Penguatan Karakter Peserta Didik. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports Towards a Healthy Lifestyle, April*.
- McCaughy, N. (2004). The Emotional Dimensions of a Teacher's Pedagogical Content Knowledge: Influences on Content, Curriculum, and Pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(1), 30–47.  
<https://doi.org/10.1123/jtpe.23.1.30>
- Merino-Campos, C., & Del Castillo Fernández, H. (2016). The Benefits of Active Video Games for Educational and Physical Activity Approaches: A Systematic Review. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 5(2), 115–122.  
<https://doi.org/10.7821/naer.2016.7.164>
- Mudzakir, D. O. (2020). PENGARUH PERMAINAN OLAH RAGA TRADISIONAL PENJAS DI SEKOLAH DASAR. 10, 44–49.
- Rachmawati, N., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan Permainan Olahraga Tradisional untuk Meningkatkan Nilai Peduli dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah. 6(2), 125–137.
- Rusmawati, I., & Hartati, S. C. Y. (2016). PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP GERAK DASAR MOTORIK SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA KELAS V SDN MARGOMULYO 1 BOJONEGORO Itsna Rusmawati Sasminta Christina Yuli Hartati Abstrak. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 435–440.
- Saputra, Rifki, K., & Hartati, Yuli, Christina, S. (2015). PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMANASAN TERHADAP EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI



OLAHRAGA DAN KESEHATAN ( Studi pada siswa kelas IV SDN Janti II Tulangan Sidoarjo ) Khoirul Rifki Saputra Abstrak. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(2), 288–292.

Simonton, K. L., Garn, A. C., & Solmon, M. A. (2017). Class-related emotions in secondary physical education: A control-value theory approach. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(4), 409–418. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0131>

Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.7215>