

ABSTRAK

Fetri Rahayu, 2025. *Pengaruh Permainan Tradisional Berbasis P5 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi: Skripsi*, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr.Ugi Nugraha,S.Pd., M.Pd, (II) Dr.Wawan Junresti Daya, S,Si.,M.Pd.,

Kata Kunci: Permainan Tradisional, P5, Kebugaran Jasmani.

Penelitian ini berasal dari kenyataan di Smp Negeri 18 Kota jambi, Karena masi rendah nya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswi Smp Negeri 18 Kota Jambi. Banyak latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswi di antaranya dengan melakukan permainan tradisional, latihan ini memiliki kelemahan dan kelebihan, untuk melihat kemungkinan yang terbaik maka dilakukan penelitian yang berbentuk eksperimen.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional yang dilakukan seminggu 3 kali terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi putri kelas VIII F Smp Negeri 18 Kota Jambi. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan,pre-test and post test one group desaign. Populasi penelitian adalah siswi putri kelas VIIF SMP Negeri 18 Kota Jambi, yang berjumlah 20 siswi. Data penelitian ini di analisis dengan uji t. Instrumen yang digunakan tes TKJI untuk anak umur 13-15 tahun..

Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional yang dilakukan seminggu 3 kali terhadap kebugaran jasmani siswi putri kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi. Dari hasil analisis diperoleh nilai t hitung = -43,8 dengan derajat kebebasan ($df = 19$) serta nilai signifikansi $p < 0,001$. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dari data pretest memiliki rata-rata nilai sebesar 10,45, selanjutnya pada saat posttest rata-rata mencapai 21,45.

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswi kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi.