

Penerapan Permainan Kecil dalam Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa

Bima Ragil Saputra¹, Sasminta Christina Yuli Hartati²

¹Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: bimaraqil.20104@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan merupakan sumber belajar ilmu pengetahuan yang didapat oleh setiap individu yang diperoleh sepanjang hayat dalam sebuah tempat dan situasi yang memberikan pengaruh positif bagi pertumbuhan individu tersebut. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dan besarnya pengaruh penerapan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, yaitu eksperimen semu desain *One Grup Pretest-Posttest*. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. Hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti dengan uji t (*paired samples t-test*) antara hasil skor PACER *Test pre-test* dan *post-test* hasilnya *P-Value* sebesar 0,048 dengan kesimpulan nilai $\alpha < (0,05)$. Dengan demikian dari hasil uji t diatas H_a diterima, sehingga ada pengaruh penerapan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya, dengan peningkatan sebesar 0,08%.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Permainan Kecil, Benteng-bentengan, Gobak Sodor

Abstract

Education is a source of scientific learning obtained by each individual throughout life in a place and situation that has a positive influence on the individual's growth. The aim of this research is to determine the influence and magnitude of the influence of implementing small games in PJOK learning to improve the physical fitness of class VIII students at SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. This research uses a quantitative approach with a type of experimental research, namely quasi-experimental design *One Grup Pretest-Posttest*. The sample from this research was students in class VIII B of SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. Results of data analysis carried out by researchers using the t test (*paired samples t-test*) between PACER score results *Test pre-test* and *post-test* the result *P-Value* amounting to 0.048 with the conclusion value $\alpha < (0.05)$. Thus, the results of the t test above H_a are accepted, so there is an influence of implementing small games in PJOK learning to improve the physical fitness of class VIII students at SMP Labschool Unesa 1 Surabaya, with an increase of 0.08%.

Keywords : Physical Fitness, Small Games, Benteng-Bentengan, Gobak Sodor

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia karena dengan adanya pendidikan tercipta manusia-manusia yang berkualitas, berkarakter, serta berintelektual yang menggunakan kecerdasannya untuk menciptakan gagasan dan mencari solusi dari berbagai permasalahan dalam kehidupan yang dihadapi sehari-hari di masa mendatang. Pendidikan juga dapat diartikan sebagai sumber belajar ilmu pengetahuan yang

didapat oleh setiap individu yang diperoleh sepanjang hayat dalam sebuah tempat dan situasi yang memberikan pengaruh positif bagi pertumbuhan individu tersebut. Pendidikan tidak dapat berlangsung secara singkat melainkan membutuhkan waktu untuk berproses yang lama, yaitu pembelajaran sepanjang hayat (Pristiwanti dkk., 2022).

Menurut Wardana.,(2021) Pembelajaran sendiri merupakan sebuah proses interaksi yang terjadi di antara guru dan siswa yang melibatkan sumber ilmu pengetahuan serta lingkungan pembelajaran. Pembelajaran juga merupakan upaya yang diberikan guru kepada siswa untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, penguasaan kemahiran, tabiat serta dapat membentuk karakter siswa. Salah satu pembelajaran yang mengembangkan keterampilan psikomotor ialah pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Menurut Iykrus.,(2019) pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau pembelajaran PJOK merupakan proses pembelajaran yang melibatkan guru dan siswa melalui aktivitas jasmani dimana tujuannya pembentukan manusia secara utuh. Pembentukan manusia secara utuh yang dimaksud ialah melalui pembelajaran PJOK, secara harmonis, siswa tidak hanya aktif berkegiatan fisik belaka, melainkan juga aktif menggunakan alat berpikirnya untuk mengambil langkah dan menata perasaan atau emosinya. Sehingga dapat dikatakan bahwa pembelajaran PJOK sama seperti pembelajaran pada umumnya yang memiliki tujuan untuk mengembangkan keterampilan siswa, baik kognitif, afektif dan juga psikomotoriknya. Namun, pembelajaran PJOK terfokus pada aktivitas fisik yang dapat merubah siswa baik secara fisik, maupun perilaku atau mental.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Firman Adinata Pratama, S.Pd. selaku guru PJOK SMP Labschool Unesa 1 Surabaya, didapatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII sangat kurang. Dari 61 siswa kelas VIII, 50 diantaranya telah melakukan *test* kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen Vo2max. Dimana hasil *test* tersebut menyatakan bahwa siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani baik berjumlah 0, siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani cukup berjumlah 3, siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani kurang berjumlah 5, dan siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani sangat kurang berjumlah 42 siswa.

Beliau mengatakan bahwa berbagai upaya dari sekolah telah dilakukan berkaitan dengan usaha peningkatan kebugaran jasmani siswa, yakni melalui pemberian permainan kecil sebagai kegiatan pemanasan sebelum olahraga, karena permainan kecil memiliki komponen-komponen kebugaran jasmani. Dengan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui permainan kecil tersebut, beberapa siswa memiliki kecenderungan untuk beraktifitas lebih, berkegiatan dengan antusias karena berbagai macam aktivitas fisik yang diberikan menarik dan menyenangkan untuk dilakukan.

Menurut Hartati dkk.,(2017) permainan kecil merupakan segala bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik dari alat yang digunakan, ukuran lapangan bahkan durasi permainannya. Selain itu permainan kecil tidak memiliki induk organisasi resmi baik dunia maupun internasional. Permainan kecil dapat dimainkan dimana saja baik didalam ruangan (*indoor*) maupun di luar ruangan (*outdoor*) dengan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat, selain itu permainan kecil bisa dimainkan perorangan atau kelompok. Permainan kecil merupakan permainan yang membuat siswa memiliki rasa kesenangan tersendiri, dimana dalam permainan kecil tidak memiliki peraturan yang baku dan dapat dilakukan dimana saja sesuai situasi dan kondisi (Nurkusuma dkk.,2017). Pada penelitian ini permainan kecil yang digunakan adalah permainan benteng-bentengan dan permainan gobak sodor.

Permainan benteng-bentengan merupakan permainan tradisional Indonesia dimana dalam permainan ini dimainkan oleh beberapa pemain. Tujuan dari permainan ini merebut benteng lawan dan mempertahankan benteng sendiri untuk mendapartkan kemenangan. Diambil dari namanya, maka sebuah benteng dalam permainan ini adalah tujuan dari permainan, jika dalam permainan ini tidak ada benteng maka permainan ini tidak dapat dimainkan (Kurniawan.,2019). Menurut Setiawan.,dkk(2021) Permainan bentengan-bentengan memiliki komponen kebugaran jasmani kecepatan, daya tahan, dan kelincahan.

Permainan gobak sodor adalah permainan tradisional Indonesia yang sering dimainkan oleh anak-anak, dimana permainan ini dimainkan oleh dua tim. Dalam permainan ini setiap tim dituntut untuk memiliki kerjasama yang baik serta membuat strategi-strategi untuk mengalahkan lawannya (Yahya.,2024). Menurut Kurniawan.,(2019) Permainan ini di Indonesia memiliki nama yang berbeda-beda disetiap daerahnya, akan tetapi peraturan dan cara bermainnya sama. Tujuan dari permainan ini adalah membobol pertahanan lawan, melewati garis depan singga belakang, kemudian kembali kedepan tanpa tersentuh dengan pemain lawan. Menurut Setiawan dkk.,(2021) Pada permainan gobak sodor terdapat komponen kebugaran jasmani kecepatan reaksi, kecepatan, dan kelincahan. Diharapkan dengan adanya penerapan permainan kecil ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani merupakan segala aspek kualitas hidup yang memiliki hubungan dengan keadaan kesehatan jasmani seseorang (Sudiana.,2014). Kebugaran jasmani menjadi hal penting pada tubuh manusia, ketika manusia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka tidak akan mudah merasa lelah ketika melakukan kegiatan yang membutuhkan energi banyak dalam jangka waktu yang lama.

Kebugaran jasmani adalah kondisi seseorang pada waktu tertentu, dimana kebugaran jasmaninya tidak permanen melainkan kualitasnya dapat naik dikarenakan adanya latihan dan turun karena tidak latihan. Untuk mengatui kebugaran jasmani tidaklah mudah adapun ciri orang yang mempunyai kebugaran jasmani rendah meliputi 1) kemampuan fisik tidak efisien, 2) emosi yang tidak stabil, 3) mudah lelah, 4) tidak mudah mengatasi kegiatan yang membutuhkan energi lebih (Apri Agus dkk.,2021). Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesegaran aspek fisik yang menyeluruh, kepada seseorang yang menjalani hidup produktif tanpa memberikan kesanggupan dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan isik yang layak.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan:

1. Apakah ada pengaruh penerapan permainan kecil dalam Pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya?
2. Seberapa besar pengaruh penerapan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Labschool Unesa1 Surabaya?

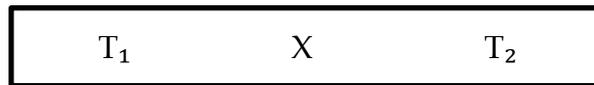
Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditentukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya.
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh penerapan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu atau quasi-experiment dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksum.,(2018) penelitian eksperimen merupakan sebuah penelitian yang dilakukan secara ketat dengan tujuan mengetahui hubungan sebab akibat di anatara variabel. Salah satu ciri dari penelitian eksperimen yaitu terdapat perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada objek atau subjek penelitian, dalam penelitian eksperimen sejauh mungkin seorang peneliti harus mampu memastikan bahwa variasi atau perubahan yang terjadi pada variabel terikat benar-benar disebabkan oleh manipulasi pada variabel bebas. Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini tidak terdapat kelompok kontrol serta subjek tidak dipilih secara acak. Keunggulan dari desain ini yaitu dengan dilakukan *pre-test* dan *post-test* hasilnya dapat diketahui secara pasti perbedaan dari hasil akibat *treatment* yang diberikan (Maksum.,2018) *Pre-test* dan *post-test* yang diberikan berupa *PACER Test*

sedangkan *Treatment* yang diberikan berupa permainan kecil benteng-bentengan dan gobak sodor.



Keterangan

T_1 = *Pre-test*

X = *Treatment*

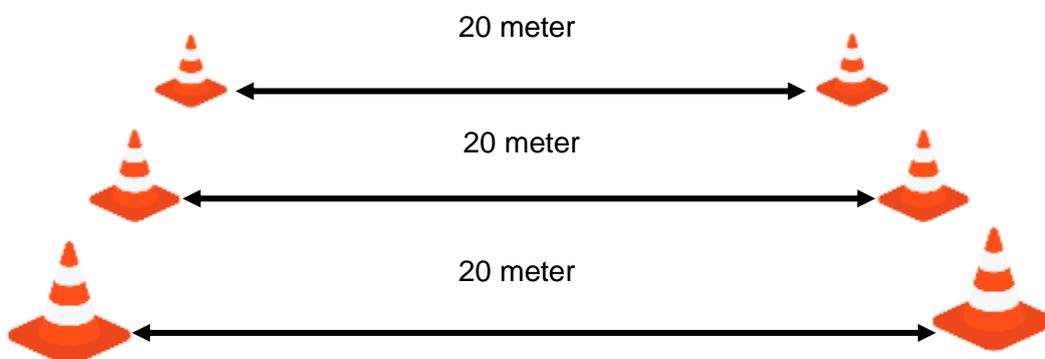
T_2 = *Post-test*

Tempat pelaksanaan penelitian ini berada di SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. Jl. Kawung No. 9 Surabaya, Kemayoran, Kec. Krembangan, Kota Surabaya. Waktu pelaksanaan penelitian ini 4 kali pertemuan, dimana pertemuan pertama tanggal 28 Februari 2024 pemberian *pre-test* berupa PACER *Test*. Pertemuan kedua pada tanggal 1 Maret 2024 pemberian *treatment* permainan benteng-bentengan. Pertemuan ketiga pada tanggal 4 Maret 2024 pemberian *treatment* permainan gobak sodor. Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2024 pemberian *post-test* PACER *Test*.

Menurut Amin dkk.,(2023) populasi adalah seluruh anggota dari kelompok manusia, hewan, peristiwa, atau benda yang tinggal dalam suatu tempat secara terencana menjadi target dari hasil akhir dan kesimpulan suatu penelitian. Pada penelitian ini populasi yang diambil adalah siswa kelas VIII SMP Labschool Unesa yang berjumlah 61 siswa

Sampel dapat diartikan sebagian dari anggota populasi yang diambil menggunakan teknik sampling (Ahyar dkk.,2020). Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling atau sampel bertujuan. Menurut Maksum.,(2018) purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan ciri atau karakteristik yang sudah diketahui terlebih dahulu berdasarkan sifat dari populitas. Dalam teknik sampling ini kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa kelas VIII B SMP Labschool Unesa yang berjumlah 25 siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Firman Adinata ditemukan karakteristik bahwa siswa kelas VIII B SMP Labschool Unesa 1 Surabaya memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dibandingkan kelas lainnya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah PACER *Test*. Menurut Rusdiana.,(2022) *Test Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) merupakan *test* yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskular. *Test* ini dilakukan dengan cara lari bolak-balik dengan jaran 20 meter dengan kecepatan yang terus bertampah pada setiap menit dan tingkatannya sesuai dengan irama yang telah ditentukan. Pacer *test* dikenal sebagai modifikasi dari bip *test* atau *bleep test*.



Gambar 1. Lintasan PACER Test

Rusdiana.,(2022)

Tabel 1. Norma Test PACER Usia 13-14 tahun

PACER TEST-KEMENPORA						
Usia	J K	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
13 tahun	L	≤41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
14 tahun	L	≤41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤23	24-32	33-41	42-50	≥ 51

Rusdiana.,(2022)

Menurut Maksum.,(2018) teknik pengumpulan data merupakan proses yang paling penting dalam penelitian. Kualitas penelitian akan dipengaruhi oleh sejauh mana pengumpulan data tersebut dilakukan, dalam teknik pengumpulan data terdapat lima cara yaitu (1) *test* dan pengukuran, (2) wawancara, (3) obeservasi, (4) angket, dan (5) dokumentasi. Pengumpulan data adalah salah satu proses pencarian data primer dan sekunder yang digunakan untuk mengambil sebuah data penelitian.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur berupa *test Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)*. Rusdiana.,(2022) *PACER test* merupakan alat ukur daya tahan kardiovaskular dengan menggunakan lari bolak-balik pada jarak 20 meter. Pada setiap menitnya kecepatan langkah akan semakin meningkat mengikuti irama yang telah ditentukan. *PACER test* dikenal sebagai modifikasi dari *bip test* atau *bleep test*. Melalui *test* tersebut dapat dikumpulkan data kategori kebugaran jasmani siswa yang telah melakukan *test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah selesai melakukan penelitian yang dilakukan selama 4 kali pertemuan, hasil data yang diperoleh pada saat *pre-test* dan *post-test* menggunakan *instrument PACER test* untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa yang menjadi sampel dari penelitian tersebut yaitu 1 siswa laki-laki dan perempuan usia 13 tahun, 15 siswa laki-laki usia 14 tahun dan 8 siswa perempuan usia 14 tahun dengan jumlah total 25 siswa yang kemudian datanya diolah dan dianalisis secara otomatis menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* tipe 26.

1. Deskripsi Data

Tabel 2. Deskripsi Data

Deskripsi	Pre-test	Post-test
Mean	26,08	27,48
Standar Deviasi	13,80	15,42
Varian	190,57	237,84
Nilai Minimal	8,00	9,00
Nilai Maksimal	53,00	62,00

Hasil perhitungan pada tabel 2 dengan menggunakan *instrument PACER Test* pada siswa kelas VIII B sebelum diberikan *treatment (pre-test)* adalah skor rata-rata atau *mean* didapatkan hasil skor rata-rata atau *mean* 26,08, standar deviasi 13,80, varian 190,57, nilai minimum 8,00 dan nilai maksimum 53,00. Hasil perhitungan dengan menggunakan *instrument PACER Test* pada siswa kelas VIII B setelah diberikan *treatment (post-test)* didapatkan hasil skor rata-rata atau *mean* 27,48, standar deviasi 15,42, varian 237,84, nilai minimum 9,00, dan nilai maksimum 62,00.

2. Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui nilai dari sebuah kelompok atau variabel berdistribusi normal atau tidak normal. Adapun syarat dari uji normalitas yaitu Jika $p\text{-value} > 0,05$ maka dapat dinyatakan berdistribusi normal, namun jika sebaliknya $p\text{-value} < 0,05$ maka tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Pre-test dan Post-test

Variabel	Test	Sig	Kesimpulan
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa	Pre-test	0,200	Normal
	Post-test	0,059	Normal

Dari data pada tabel 3 hasil perhitungan uji normalitas *pre-test* dan *post-test* instrument PACER Test dimana dalam perhitungannya menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* mendapatkan hasil yang signifikan dimana nilai yang dihasilkan lebih besar pada nilai acuan 0,05. PACER Test *pre-test* $sig > a$ ($0,200 > 0,05$), serta PACER Test *post-test* $sig > a$ ($0,059 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah nilai awal dan nilai akhir dinyatakan normal karena lebih besar dari 0,05

3. Uji sampel T test (Paired Samples T-test)

Uji T test Uji sampel T test (*Paired Samples T-test*) digunakan untuk membedakan antara dua sampel penelitian dengan sebuah perhitungan. Adapun syarat uji *Paired Samples T-test*. Jika $P\text{-Value} < 0,05$ maka H_a diterima namun jika sebaliknya, jika $P\text{-Value} > 0,05$ maka H_a ditolak.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Samples T-test

Variabel	N	Mean	SD	t	Df	P-Value
Pre-test	25	26,08	13,80	-2,087	24	0,048
Post-test	25	27,48	15,42			

Dari data pada tabel 4 dalam perhitungan Uji T-test menggunakan *paired sample t-test*, hasilnya jumlah nilai $sig < a$ ($0,05$) yaitu ($0,048 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya ada pengaruh penerapan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya.

Setelah melakukan penelitian dengan jangka waktu 4 kali pertemuan, yang dilaksanakan pada tanggal 26 Februari sampai dengan 7 Maret 2024. Pada sub bab ini peneliti akan melakukan pembahasan terkait hasil penelitian tersebut. Pada saat penelitian, peneliti menggunakan permainan kecil permainan benteng-bentengan dan permainan gobak sodor sebagai *treatment* dan instrumen PACER Test sebagai *pre-test-post-test*. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa kelas VIII B dengan jumlah 25 siswa,

Dari hasil penjelasan di atas bahwa ada pengaruh penerapan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dengan peningkatan berjumlah 0,08%. Dari hasil uji t (*paired samples t-test*) antara hasil skor PACER Test *pre-test* dan *post-test* hasilnya $P\text{-Value}$ sebesar 0,048 dengan kesimpulan nilai $a < (0,05)$. Dengan demikian dari hasil uji t diatas H_a diterima, sehingga ada pengaruh penerapan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tranggono (2018) dalam penelitian tersebut, *test* dilakukan 2 kali yaitu *test* awal dan *test* akhir. *Test* awal bertujuan untuk mengetahui kondisi siswa sebelum diberikan perlakuan sedangkan *test* akhir bertujuan untuk mengetahui kondisi siswa setelah diberi perlakuan berupa permainan benteng-bentengan, hasilnya terdapat pengaruh pemberian permainan kecil dalam pembelajaran PJOK dengan peningkatan sebesar 10,48%. Adapun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Tranggono yaitu jumlah permainan

yang diberikan pada penelitian Tranggono menggunakan 1 permainan yaitu permainan benteng-bentengan, dengan jumlah sampel 30 siswa dan waktu penelitian 18 kali pertemuan dalam jangka waktu 6 minggu, jelas hal ini mempengaruhi peningkatan yang berarti, sedangkan pada penelitian ini menggunakan 2 permainan yaitu permainan benteng-bentengan dan gobak sodor, dengan jumlah sampel 25 siswa dan waktu penelitian 4 kali pertemuan dalam jangka waktu 2 minggu. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pemberian *treatment* permainan kecil dalam waktu yang lama akan mempengaruhi peningkatan yang lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh penerapan permainan kecil dalam Pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya.
2. Besar pengaruh penerapan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Labschool Unesa1 Surabaya sebesar 0,08%.

Berdasarkan dari kesimpulan di atas maka peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru
Diharapkan guru PJOK dapat menerapkan permainan kecil khususnya permainan benteng-bentengan dan gobak sodor dengan berbagai inovasi dalam pembelajaran PJOK, sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani.
2. Bagi Siswa
Diharapkan siswa dapat lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran dan mengikuti apa yang disampaikan oleh guru PJOK agar pembelajaran dapat berjalan dengan tertib.
3. Bagi Peneliti
Diharapkan peneliti dapat mengembangkan inovasi dalam permainan sehingga siswa dapat lebih tertarik dan peneliti dapat mempertimbangkan waktu agar hasil dari peningkatan dapat tinggi

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Kepala SMP Labschool Unesa 1 Surabaya dan Guru PJOK yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses penelitian. Terimakasih juga peneliti ucapkan kepada Dosen Pembimbing, tim peneliti dan siswa SMP Labschool Unesa 1 Surabaya yang terlibat serta membantu penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., H. Andriani, and D. J. Sukmana. 2020. "Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Issue March). CV. Pustaka Ilmu."
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. 2023. "Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian." *Jurnal Pilar* 14(1):15–31.
- Apri Agus, and Sepriadi. 2021. *Manajemen Kebugaran*.
- Hartati, Sasminta Christina Yuli, Anung Priambodo, and Advendi Kristiyandaru. 2017. "Permainan Kecil." *Surabaya. Wineka Media*.
- Iyakrus, Iyakrus. 2019. "Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 7(2). doi: 10.36706/altius.v7i2.8110.
- Kurniawan, Ari wibowo. 2019. *Penulis: Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd*.
- Maksum. 2018. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. edited by U. U. Press.
- Nurkusuma, Tamara Widya, and Sasminta Christina Yuli Hartati. 2017. "Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas v Sdn Babatan 5 Kecamatan

- Wiyung Surabaya.” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 5(1):110–16.
- Pristiwanti, D., B. Badariah, S. Hidayat, and R. S. Dewi. 2022. “Pengertian Pendidikan.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4(6):1707–15.
- Rusdiana. 2022. “Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.” 0–199.
- Setiawan, Agus, Muhammad Muhyi, and Yoso Wiyarno. 2021. “Pengembangan Program Daily Physical Activity (DPA) Melalui Permainan Tradisional Pada Pembelajaran PJOK Di Kelas V SDN Kebraon Surabaya.” *Jendela Olahraga* 6(1):175–88. doi: 10.26877/jo.v6i1.6764.
- Sudiana, I. Ketut. 2014. “Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh.” *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV* 389–98.
- Tranggono. 2018. “Pengaruh Bermain Benteng Terhadap Kebugaran Oleh : Dwi Tranggono.”
- Wardana & Ahdar Djamaluddin. 2021. *Belajar Dan Pembelajaran Teori, Desain, Model Pembelajaran Dan Prestasi Belajar*.
- Yahya. 2024. “Cendikia Pendidikan.” *Cendekia Pendidikan* 3(6):101–12. doi: 10.9644/scp.v1i1.332.