

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Pengertian Permainan Tradisional

Menurut Anggita (2018), Pada dasarnya anak-anak membuntuhkan aktivitas fisik yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu aktifitas fisik yang sering dilakukan oleh anak-anak adalah bermain permainan. Permainan tradisional adalah permainan yang biasa dimainkan oleh anak-anak. Supriyono (2018) menyebutkan, bahwa permainan tradisional sangat jauh dari yang namanya komputer, robot, ataupun ponsel dan android. Permainan tradisional merupakan salah satu sarana permainan bagi anak anak dan sangat baik untuk melatih fisik dan mental anak. Secara tidak langsung, anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, jiwa kepemimpinan, kecerdasan, dan keluasan wawasannya melalui permainan tradisional. Namun, yang terjadi pada saat ini adalah banyak anak-anak zaman sekarang tidak bermain permainan tradisional lagi bahkan tidak mengenal namanya permainan tradisional.

Permainan tradisional adalah sebuah permainan turun temurun dari nenek moyang yang didalamnya mengandung unsur dan nilai yang memiliki manfaat besar bagi yang memainkannya. Menurut Danandjaja (dalam Lindawati, 2019) permainan tradisional adalah salah satu bentuk permainan anak-anak yang beredar secara lisan diantara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun, serta mempunyai banyak variasi. Permainan tradisional mempunyai ciri khas yang memiliki unsur

tradisi serta berkaitan erat dengan kebiasaan adat dalam suatu kelompok masyarakat tertentu. Sedangkan menurut Maesaroh (2022), didalam permainan tradisional terdapat nilai-nilai pendidikan karena dalam pelaksanaan permainannya memberikan rasa senang, gembira, ceria pada anak yang memainkannya.

Perdima (2021) menyatakan bahwa Permainan tradisional dapat menstimulasi anak dalam mengembangkan kerja sama, membantu anak menyesuaikan diri, saling berinteraksi secara positif, dapat mengondisikan anak dalam mengontrol diri, mengembangkan sifat empati terhadap teman, menaati aturan serta menghargai orang lain.

Hasil penelitian Kurniati dalam (Perdima, 2016) menjelaskan bahwa permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Penurunan permainan tradisional pada tempo dahulu tidaklah menggunakan tulisan atau aksara yang dibukukan, melainkan secara lisan dan contoh langsung kepada para generasi yang kemudian disebar luaskan. Achroni dalam (Haris, 2019) mengungkapkan bahwa permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang tersebar melalui lisan dan mempunyai pesan moral dan bermanfaat didalamnya.

Permainan tradisional mempunyai ciri-ciri diantaranya permainan tradisional cenderung memanfaatkan alat atau fasilitas di lingkungan, permainan tradisional melibatkan pemain relatif banyak dan permainan

tradisional mengandung nilai-nilai luhur dan pesan-pesan moral tertentu. Sehingga dalam pelaksanaan permainan tradisional dalam pembelajaran lebih mudah dikarena memanfaatkan alat atau fasilitas yang ada di lingkungan dan partisipasi pemain yang banyak.

Permainan tradisional apabila bisa dikelola dengan baik dan diberikan pembinaan yang serius dan terus menerus supaya disamping olahraga bisa meningkatkan kebugaran jasmani bagi orang yang melakukannya. Sebelum memasuki era generasi milenial, anak-anak bermain dengan menggunakan alat yang seadanya. Namun kini mereka sudah bermain dengan permainan-permainan berbasis teknologi yang berasal dari luar dan perlahan mulai meninggalkan permainan tradisional. Apabila hal tersebut berjalan tanpa adanya pengawasan dari keluarga maka itu tentu menjadi cukup berbahaya bagi perkembangan anak. Permainan tradisional berfungsi sebagai sarana dalam proses sosialisasi bagi para pemainnya. Bagai pepatah di mana bumi dipijak di situ langit dijunjung, maka setiap permainan tradisional memuat nilai sosial dari masyarakat tempatnya tercipta. Lindawati (2019) menyatakan bahwa permainan tradisional, nilai-nilai dan pesan dalam masyarakat disampaikan secara ringan dan menyenangkan.

Penggunaan permainan khususnya permainan tradisional dalam pelaksanaan pembelajaran dinilai cocok untuk menstimulus minat belajar siswa. Menurut Slameto (2015), “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat yang ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas

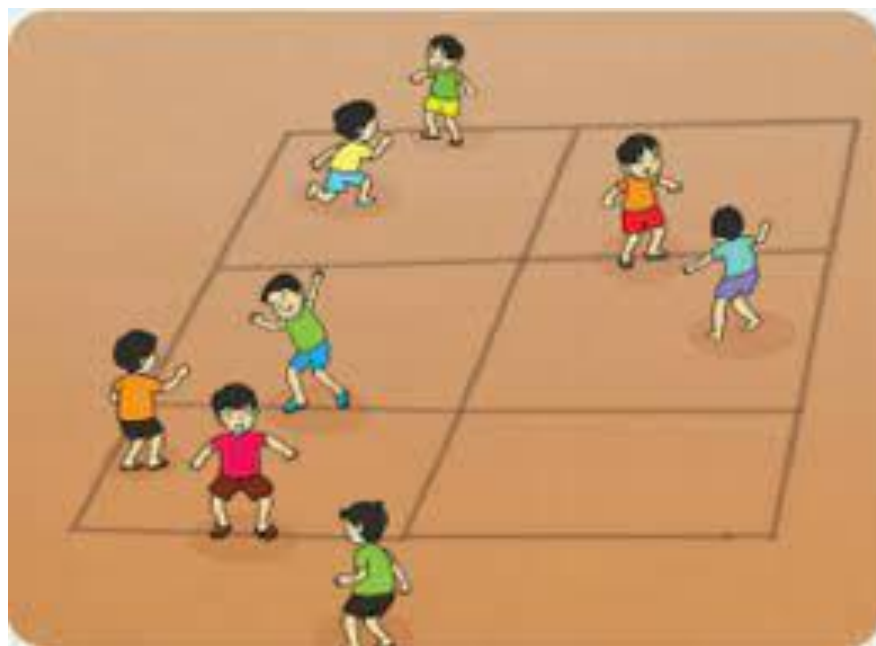
untuk mencapai tujuan.” Di dalam belajar minat tidaknya terhadap pelajaran termasuk didalamnya adalah aktivitas praktek maupun teori sebagai salah satu faktor untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran. Hal tersebut dikarenakan dengan diketahuinya minat seseorang akan dapat menentukan aktivitas apa saja yang dipilihnya dan akan melakukannya dengan senang hati sehingga siswa akan tertarik untuk berperan aktif dalam pembelajaran.

2. Pengertian Permainan Tradisional Gobak Sodor

Permainan tradisional gobak sodor merupakan permainan yang dimainkan secara berkelompok dengan anggota sekitar 4-7 orang atau menyesuaikan dengan jumlah kotak dengan aturan tertentu. Permainan ini membutuhkan lapangan yang cukup luas. Lapangannya berbentuk persegi panjang dengan kotak-kotak di dalamnya. Permainan tradisional gobak sodor merupakan permainan yang dimainkan secara berkelompok, oleh karena itu dapat meningkatkan hubungan sosial dengan teman sebaya.

Menurut Mulyo (2015) permainan gobak sodor/hadang merupakan permainan tradisional asli dari Indonesia, lebih terkenal di wilayah pulau Jawa, banyak yang mengatakan bahwa permainan ini berasal dari Yogyakarta. Nama gobak sodor berasal dari kata gobak dan sodor, kata gobak yang artinya bergerak dengan bebas, sedangkan sodor berarti tombak. Dahulu para prajurit mempunyai permainan yang bernama sodoran sebagai latihan keterampilan berperang. Sodor ialah tombak yang kira-kira panjang 2 meter, tanpa mata tombak yang tajam pada ujungnya.

Lindawati (2019) menyatakan bahwa Permainan gobak sodor bermanfaat untuk pengembangan kecerdasan emosi antar personal anak, pengembangan kecerdasan kinestetik anak, pengembangan kecerdasan natural anak, dan pengembangan kecerdasan spasial anak. Selain itu manfaat permainan tradisional gobak sodor antara lain meningkatkan hubungan sosial dengan teman sebaya, melatih ketrampilan fisik, menumbuhkan kreativitas, sebagai sarana untuk menghibur diri, melatih kecekatan, dan membentuk kepribadian. Permainan gobak sodor ini menuntut pemainnya untuk bergerak aktif dengan cepat ke arah yang dikehendaki seperti lari ke kanan dan ke kiri bagi yang menjaga atau menghadang, sedangkan pemain yang tidak menjaga bisa bergerak lari ke depan, ke belakang, ke kanan dan ke kiri agar dapat melewati petak petak lapangan yang dijaga oleh pemain lawan sehingga mencapai finish dan mendapatkan angka.



Sumber: www.researchgate.net

Gambar 2. 9 Ilustrasi Permainan Gobak Sodor

Berdasarkan penjelasan di atas, permainan tradisional gobak Sodor sebagai permainan warisan generasi terdahulu yang mudah dimainkan, dapat meningkatkan kognitif, dan dapat meningkatkan pengetahuan untuk membentuk kemampuan dirinya. Dari permainan tradisional gobak Sodor anak-anak akan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, memperoleh pengalaman yang berguna dan bermakna, mampu membina hubungan dengan sesama teman, meningkatkan motorik kasarnya. Permainan Tradisional Gobak Sodor tidak memerlukan biaya dan hemat serta dengan permainan tradisional gobak sodor anak-anak mampu menyalurkan perasaan-perasaan yang senang dan bahagia dengan tetap melestarikan dan mencintai budaya bangsa.

3. Cara Bermain Permainan Gobak Sodor

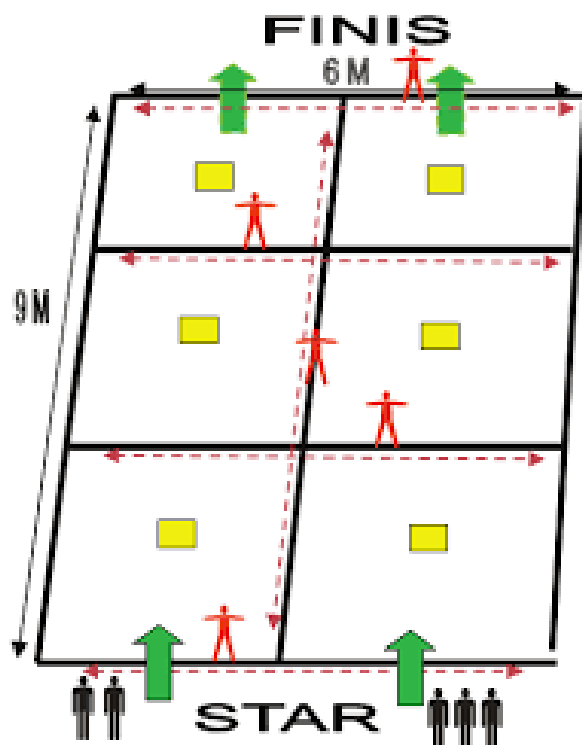
Permainan gobak sodor yaitu biasanya dimainkan dilapangan terbuka. Adapun untuk menentukan siapa yang berjaga dan siapa yang bermain, biasanya dilakukan hompimpa terlebih dahulu untuk mendapatkan anggota kelompok masing-masing. Setelah semua dirasa sudah mendapatkan anggota kelompok kemudian masing-masing kelompok memilih ketua terlebih dahulu, lalu ketua kelompok tersebut melakukan sut. Cara bermain gobak sodor dapat dideskripsikan sebagai berikut:

- a. Para pemain harus berkumpul dengan jumlah yang genap. Anak-anak sebelumnya membuat garis vertikal dan horizontal terlebih dahulu dilapangan dengan kapur, kayu atau pecahan genteng. Arena bermain

permainan dengan membagi garis melintang lima buah karena jumlah pemain ada sepuluh anak dan masing-masing ada lima perkelompok.

- b. Anak-anak melakukan *pingsut* antara masing-masing pasangan untuk menentukan kelompok yang menang dan yang kalah. Misalnya kelompok I (*a, b, c, d, e*) yang menang dan kelompok (*f, g, h, i, j*) yang kalah. Jadi sebelum bermain mereka mencari pasangannya masing-masing untuk melakukan *pingsut*, setelah mendapat pasangannya masing-masing secara serentak mereka melakukan *pingsut*. Lalu setelah melakukan *pingsut*, kelompok yang kalah berkumpul menjadi satu dan yang menang berkumpul menjadi satu kelompok.
- c. Kelompok I siap di tempat jaga, berdiri di atas garis melintang, demikian pula yang dipilih sebagai *sodor* yaitu anak yang menjaga garis sumbu atau garis tengahnya.
- d. Kelompok dua harus berusaha untuk masuk ke kotak yang dijaga oleh kelompok I. Setelah berhasil masuk ke kotak pertama maka akan beralih ke kotak yang lain. Pemain yang dapat masuk ke kotak harus hati-hati dan mempertinggi kelincahanya supaya tidak tersentuh oleh penjaga *sodor* atau garis . apabila salah satu pemain tersentuh oleh penjaga maka semua regu akan mati dan menjadi *sodor* dan berusaha menyentuh pemain yang sedang menerobos ke belakangnya. Tim yang tidak berjaga harus bisa menerobos garis-garis lawan tersebut tanpa tersentuh oleh tim yang menjaga.

- e. Apabila salah satu pemain (*f*) dapat berhasil menerobos tepat di belakang penjaga dan kembali lagi ke depan maka, kelompok II menang atau mendapat nilai.
 - f. Biasanya jika satu pemain sudah berhasil menerobos, kelompok I akan memperketat penjagaan.
 - g. Untuk pemenang, yang kalah siap menggendong kelompok yang menang.
- Gendongan ini sebagai hukuman karena tim lawan kalah.



Sumber: www.researchgate.net

Gambar 2. 10 Lapangan Permainan Tradisional Gobag Sodor

Keterangan:

-  : Garis Lintasan Pemain
-  : Garis Sodor
-  : Bola Kasti
-  : Garis yang diinjak Tim Jaga
-  : Pemain Tim Serang ☐

Ada tiga peraturan yang harus dipatuhi oleh pemain gobak sodor . aturan dalam permainan gobak sodor yaitu:

- a. Petugas sodor dan penjaga orang yang memegang, menyentuh, serta menyinggung lawan dengan tangan. Sodor tidak boleh menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya ketika akan menyentuh lawan.
- b. Jika sodor (penjaga) dapat memegang, menyentuh, serta menyinggung lawan, pemain lawan dikatakan terkena sodor maka terjadi pergantian pemain.
- c. Diadakan pergantain pemain jika pemain ada yang terkena sodor, pemain ada yang keluar garis, dalam satu ruangan terdapat 3 atau 4 orang

3. Pengertian Kebugaran Jasmani

Istilah kebugaran jasmani (*physical fitness*) sering dibicarakan bila mendiskusikan tentang aktivitas fisik. Kebugaran fisik atau lazim disebut kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Dalam hasil peneliatan Santoso (2016) menyatakan bahwa Tingkat kebugaran jasmani suatu bentuk gambaran tentang keberadaan seseorang baik segi fisik maupun psikis di dalam setiap aktivitasnya, keadaan fisik seseorang dapat diidentifikasi dengan berbagai faktor kebugaran jasmani yang meliputi unsur daya tahan, kekuatan otot, tenaga daya ledak otot, dan kecepatan.

Menurut Marsanda & Kurniawan (2023) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal

bahkan dapat melakukan kegiatan tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Selain itu, Wardani & Nurudin (2020), menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah tingkat kesehatan yang aktif dan aktif seseorang yang melakukan aktivitasnya secara efektif.

Menurut Roji dan Yulianti (2017) kesegaran yang menyeluruh (total fitness) merupakan salah satu aspek dari kebugaran jasmani (physical). Kebugaran jasmani memberikan pengaruh baik kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan optimal. Dasar untuk mencapai produktivitas prestasi kerja yang optimal pada seseorang adalah kondisi kebugaran jasmani yang mampu beradaptasi secara fisik maupun psikis terhadap segala aktivitas yang diterimanya. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain usia, jenis kelamin, index massa tubuh, status merokok, tekanan darah, kadar hemoglobin dan aktivitas fisik.

Menurut Nurhasan (2015) Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan keterampilan atau skill. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

- a. Kesegaran kardiovaskular atau kardiovaskular fitness
- b. Kesegaran kekuatan otot atau strength fitness
- c. Kesegaran keseimbangan tubuh atau Body composition atau Body weight Fitness
- d. Kesegaran kelentukan atau Fleksibility Fitness

Sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan atau skill meliputi :

- a. Koordinasi atau Coordination
- b. Daya tahan atau Endurance
- c. Kecepatan atau Speed
- d. Kelincahan atau Agility
- e. Daya ledak atau Power, Sajoto (dalam Santoso, 2016)

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang kebugaran jasmani di atas dapat disimpulkan bahwa, kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik dimana seseorang melakukan aktivitas dengan efisien atau tidak memiliki beban tertentu, kelelahan dan menimbulkan seseorang untuk siap dalam melakukan kegiatan yang lain.

4. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pendapat Muhajir (dalam Pradita, 2023) menyatakan bahwa tes adalah suatu instrumen atau alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek-objek. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran

jasmani. Menurut Prasetyo (dalam Kumaat, 2017) perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. TKJI dibagi kedalam 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. TKJI untuk remaja umur 10-12 tahun ini sangat tepat jika digunakan oleh sekolah atau lembaga pendidikan sejenis karena umur 10-12 tahun ini hampir seluruhnya menjadi peserta didik sekolah atau lembaga pendidikan tersebut.

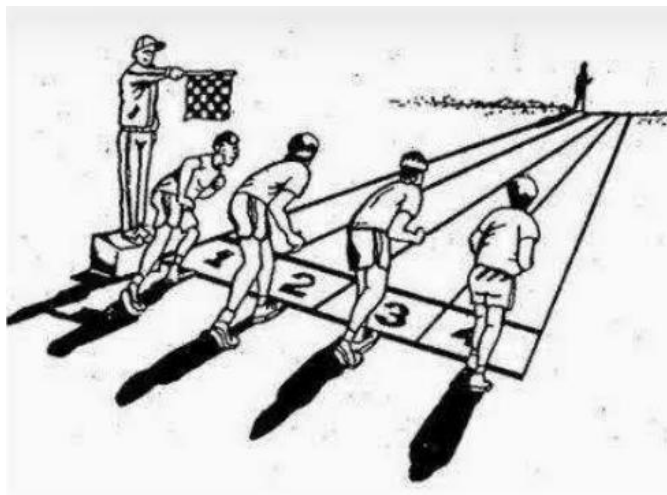
Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang dicapai melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Berdasarkan pendapat Bovard dalam Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 13), rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari: 1) Lari cepat 40 meter. 2) Gantung siku tekuk. 3) Baring duduk 30 detik. 4) Lompat tegak, dan (5) Lari 600 meter. Adapun instrumen tes kebugaran jasmani usia 10-12 tahun sebagai berikut:

- a. Lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, dengan satuan ukuran detik.

Dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Alat dan perlengkapan:

- a) Stopwatch,
 - b) Lintasan lari,
 - c) Formulir tes dan alat tulis.
- 2) Pelaksanaan tes:
- a) Pada aba-aba "Siap" dan "Ya" siswa segera berlari dengan secepat mungkin sampai mencapai garis finish
 - b) Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan dihentikan bersamaan dengan siswa memasuki garis finish.
- 3) Penilaian: Hasil yang dicatat adalah waktu terbaik yang dicapai oleh siswa dari dua kali melakukan tes lari cepat 40 meter.



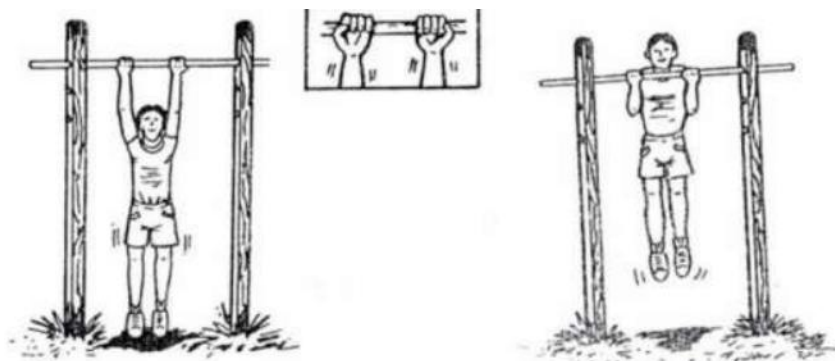
Sumber: Kemendiknas, TKJI 2010
Gambar 2. 11 Posisi Start Lari 40 m

- b. Gantung gantung angkat tubuh untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, dengan satuan ukuran detik. Dilakukan dengan cara sebagai berikut:
 - 1) Alat dan perlengkapan:

- a) Stopwatch,
- b) Palang tunggal/horizontal,
- c) Formulir tes dan alat tulis.

2) Pelaksanaan tes:

- a) Siswa memegang palang tunggal dengan kedua lengan lurus sehingga badan dalam keadaan bergantung,
- b) Setelah aba-aba "Ya" diberikan siswa segera membengkokkan sikunya sehingga badan terangkat naik sampai dagu melewati palang tunggal. Gerakan ini dilakukan sampai waktu 60 detik,
- c) Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan dihentikan setelah mencapai waktu 60 detik dan bersamaan pula siswa berhenti melakukan tes.
- d) Penilaian: Hasil yang dicatat adalah berapa kali testee mampu mengangkat badannya selama 60 detik.



Sumber: Kemendiknas, TKJI 2010
Gambar 2. 12 Bergantung Pada Palang Tunggal

- c. Baring duduk 30 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, dengan satuan ukuran kali. Dilakukan dengan cara sebagai berikut:
 - 1) Alat dan perlengkapan:

- a) Stopwatch,
- b) Matras,
- c) Formulir tes dan alat tulis.

2) Pelaksanaan tes:

- a) Siswa berbaring terlentang dilantai, jari-jari kedua tangan tersilang selip dibelakang kepala sebagai alas. Kedua lengan merapat kelantai, kedua kaki terbuka kurang lebih 30 cm dan kedua lutut ditekuk dengan sudut lebih 90 derajat,
- b) Siswa membantu menekan kedua kaki testee untuk menjaga agar kedua tumit tetap berhubungan dengan lantai,
- c) Pada aba-aba "Ya" siswa berusaha duduk sambil menyentuh kedua lutut dengan kedua sikunya. Selanjutnya siswa kembali kesikap semula. Gerakan ini dilakukan berulang kali sebanyak mungkin selama 60 detik,
- d) Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan tepat pada detik 60 stopwatch dihentikan bersamaan dengan siswa berhenti.
- e) Penilaian: Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan baring duduk selama 60 detik.



Sumber: Kemendiknas, TKJI 2010
Gambar 2. 13 Sikap Permulaan Baring Duduk

d. Loncat tegak untuk mengukur daya ledak dan tenaga eksplosif, dengan satuan ukuran cm. Dilakukan dengan cara sebagai berikut:

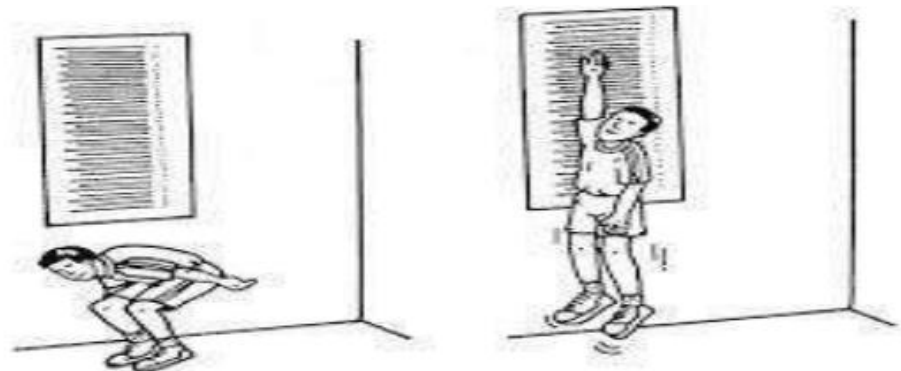
1) Alat dan perlengkapan:

- a) Dinding tembok,
- b) Meteran kain atau plastik, ditempelkan pada dinding tembok dengan jarak titik nol skala lantai 150 cm,
- c) Formulir tes dan alat tulis.

2) Pelaksanaan tes:

- a) Siswa berdiri menyamping didepan dinding tembok yang sudah ditemplei meteran,
- b) Tangan siswa yang dekat dengan tembok diangkat lurus ke atas tepat didepan meteran, kemudian salah seorang pengetes mencatat batas raihan tangan siswa (raihan tegak/sikap awal),
- c) Selanjutnya siswa merendahkan badannya kemudian melompat keatas setinggi mungkin dan berusaha meraih raihan tertinggi sambil melakukan sentuhan pada skala meteran sebagai tanda titik dan pengetes mencatat skala tanda titik raihan siswa.

- d) Penilaian: Hasil yang dicatat adalah selisih antara raihan lompatan tertinggi yang dicapai testee yang dikurangi dengan raihan tegak (sikap awal).



Sumber: Kemendiknas, TKJI 2010
Gambar 2. 14 Sikap Loncat Tegak

- e. Lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, dengan satuan ukuran menit, detik. Dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1) Alat dan perlengkapan:

- a) Stopwatch,
- b) Lintasan lari,
- c) Formulir tes dan alat tulis.

2) Pelaksanaan tes:

- a) Siswa mengambil posisi start berdiri dibelakang garis start,
- b) Pada aba-aba "Ya" siswa segera berlari dengan secepat mungkin sampai mencapai garis finish,
- c) Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan dihentikan bersamaan dengan siswa memasuki garis finish.

- d) Penilaian: Hasil yang dicatat adalah waktu tempuh yang dicapai dalam berlari 600 meter.



Sumber: Kemendiknas, TKJI 2010

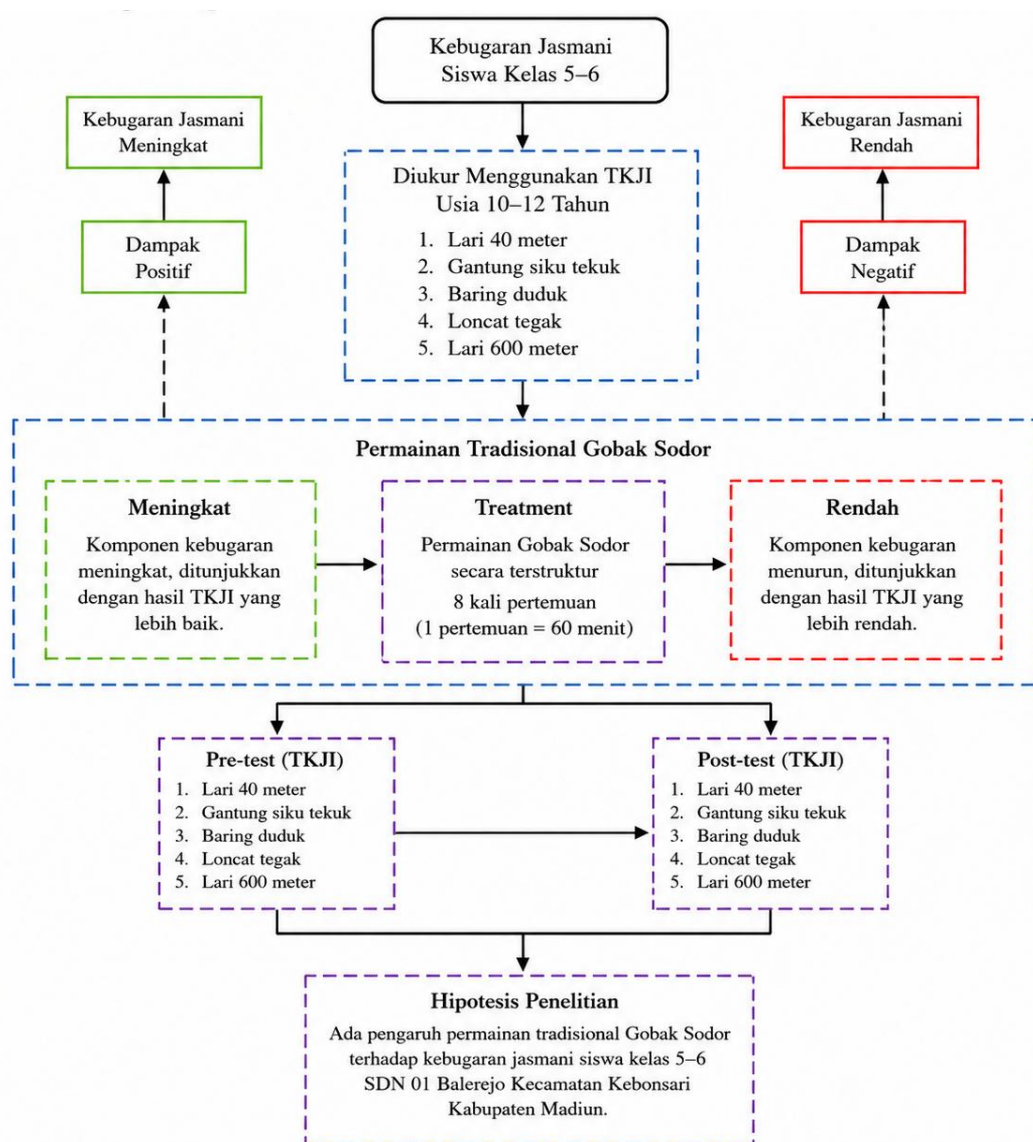
Gambar 2. 15 Stopwatch dihentikan saat pelari menuju finish

B. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal penting bagi siswa karena dapat mendukung kemampuan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara aktif dan menyenangkan dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Salah satu aktivitas yang dapat digunakan adalah permainan tradisional Gobak Sodor, karena permainan ini melibatkan berbagai gerakan seperti berlari, bergerak cepat, menghindar, dan berpindah tempat. Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani siswa kelas 5–6 SDN 01 Balerejo diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10–12 tahun, yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Pengukuran dilakukan melalui pre-test untuk mengetahui kondisi awal kebugaran jasmani siswa. Selanjutnya, siswa diberikan perlakuan berupa permainan tradisional Gobak Sodor secara terstruktur sebanyak 8 kali pertemuan.

Setelah perlakuan selesai, dilakukan post-test dengan tes yang sama untuk mengetahui perubahan kebugaran jasmani siswa. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan kerangka tersebut, diduga bahwa permainan tradisional Gobak Sodor dapat memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 5–6 SDN 01 Balerejo. Berdasarkan uraian tersebut, kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 16 Kerangka Berfikir

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian Pustaka dan kerangka berfikir didapatkan hipotesis penelitian berupa:

Ha : Ada pengaruh dalam permainan tradisional gobak sodor terhadap kebugaran jasmani siswa.

Ho : Tidak ada pengaruh dalam permainan tradisional gobak sodor terhadap kebugaran jasmani siswa.