

Pengaruh Permainan Tradisional Benteng Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SDN Sie

Miskan ^{a,1,*}, Samsudin ^{a,2}, Salahudin ^{a,3}

^a STKIP Taman Siswa Bima, NTB, Indonesia

¹ miskan731@gmail.com; ² samsudin@gmail.com; ³ salahudin3009@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2025-07-03

Revised 2025-07-26

Accepted 2025-10-16

Keywords

Physical fitness
Traditional games fort
TKJI

Kata kunci

Kebugaran jasmani
Permainan
Tradisional benteng
TKJI

ABSTRACT

It can be seen from current developments in the digital age, where children prefer to play with gadgets rather than exercise or engage in physical activities, which can interfere with students' physical fitness. It is therefore not surprising that many children today lack physical fitness, tire easily, and do not move around much. The purpose of this study is to determine the effect of traditional fort games on improving the physical fitness of students at SDN Sie. This study used a quantitative approach with a pre-experimental method. The research subjects consisted of 12 students. The sampling technique used was saturated sampling. Data collection was carried out using the TKJI test instrument, which included: a 40-metre run, a pull-up test, a 30-second sit-up test, and a vertical jump test. Then, treatment was given before and after the traditional fort game. The results of the homogeneity analysis showed a significance value of 0.516, which is greater than 0.05, so the results (pre-test & post-test) were homogeneous. The normality test using the Shapiro-Wilk test showed a significance value of 0.301 in the pre-test and 0.692 in the post-test data, indicating that the data was normally distributed in both measurement stages. The results of the paired sample t-test (two-sided) showed a significance value of 0.020, indicating a significant difference in the TKJI test between before and after the traditional fort game.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Bisa dilihat dari perkembangan jaman sekarang di era digitalis yang dimana anak-anak lebih suka bermain gadget daripada berolahraga atau melakukan aktivitas fisiknya, yang dapat mengganggu kebugaran jasmani siswa jadi tidak heran banyak anak-anak jaman sekarang yang kebugaran jasmaninya kurang bersemangat, mudah lelah, dan kurang bergerak. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional benteng terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SDN Sie. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Praeksperimen subjek penelitian ini adalah sebesar 12 siswa Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes TKJI yang meliputi: lari 40 meter, tes gantung siku (pull up), tes baring duduk (sit up) 30 detik dan tes loncat tegak. Kemudian diberikan perlakuan sebelum dan sesudah bermain tradisional benteng. Hasil analisis homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.516 lebih besar dari 0.05 maka dari hasil (pre test & post test) adalah homogen. Uji normalitas menggunakan uji Shapiro-wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.301 pada pre-test dan 0.692 pada data post-test, mengindikasikan bahwa data berdistribusikan normal pada kedua tahap pengukuran. Hasil uji paired sample t-test (two sided) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.020 yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam tes TKJI antara sebelum dan sesudah bermain tradisional benteng.



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses belajar mengajar yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik dan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang (Subekti et al., 2020). Hal serupa disampaikan oleh Lengkana & Sofa (2017) tujuan dari pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada pengembangan aspek fisik, tetapi juga aspek mental, sosial, emosional, dan moral. Sedangkan menurut Andriansyah et al., (2025) pendidikan jasmani adalah bagian dari sistem pendidikan formal yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa dengan melibatkan mereka dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Menurut Ummah (2019) pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk dan memperkuat karakter siswa karena memberikan nilai-nilai olahraga dengan cara mempraktekannya secara langsung. Sedangkan menurut Nurrochmah, (2016) pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat meningkatkan gerakan dasar dan meningkatkan kejujuran dan ketekunan. Hal serupa disampaikan oleh Aziz & Zakir (2022) pendidikan adalah usaha sadar yang terencana untuk mewujudkan suasana pembelajaran yang menyenangkan agar peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya sesuai dengan kurikulum di satuan pendidikan.

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi manusia karena salah satu fungsinya adalah untuk mendukung dan meningkatkan hasil dari aktivitas yang kita lakukan sehari-hari (Priono & Ayu, 2024). Kebugaran jasmani adalah hal yang sangat penting untuk mencapai tujuan dari pembelajaran jasmani di sekolah yang dimana tujuan dari pembelajaran jasmani di sekolah untuk mengetahui perkembangan setiap siswa. Serta dapat mengetahui tingkat kebugaran yang sehat, siswa dapat melakukan aktivitas di lingkungan sekolah tanpa merasa kelelahan karena siswa telah memiliki kesehatan yang baik (Ula et al., 2023). Menurut Putra (2021) kebugaran fisik seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas olahraga, yang berperan langsung dalam komposisi kebugaran, aktivitas, tindakan pencegahan keselamatan, dan peralatan harus sesuai dengan usia seseorang. Aktivitas olahraga harus dilakukan dengan aturan dan teknik yang benar, tidak sembarangan (PrAanata, 2022). Menurut Nuhad Hanin & Anna Noordia (2024) kemampuan fisik merupakan pondasi penting untuk mengembangkan kebugaran jasmani. Dengan kemampuan fisik yang sehat, seseorang akan mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik. Oleh karena itu, kemampuan fisik harus ditanamkan kepada anak sejak usia dini, termasuk usia sekolah dasar.

Olahraga tradisional merupakan olahraga yang diwariskan dari nenek moyang bangsa ini, sehingga setiap masyarakat Indonesia wajib melestarikannya. Selain untuk dilestarikan, olahraga ini juga memiliki manfaat dan tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, menyalurkan hobi, serta menjadi ajang bersosialisasi dan bersantai (Akbar et al., 2023). Sedangkan menurut Nuhad Hanin & Anna Noordia (2024) olahraga adalah bagian penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental bagi semua

orang. Menurut Laksono & Mandalawati (2022) olahraga adalah suatu kegiatan yang mengintegrasikan jiwa, raga, dan pikiran secara terencana untuk meningkatkan, melatih, dan mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak dan kerja manusia.

Permainan tradisional benteng sangat bermanfaat untuk olahraga karena dapat melatih kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan, serta memupuk kerja sama antar kelompok. Permainan ini dapat dimasukkan dalam pembelajaran jasmani dengan fokus pada materi atletik lari, sehingga siswa dapat belajar sambil bermain (Carolyn et al., 2024). Permainan yang membutuhkan kerja sama tim dan strategi, seperti membangun benteng, memberikan hasil yang lebih baik daripada permainan yang lebih mengandalkan keterampilan individu (Samsu Rijal, Mujriah, 2025). Permainan Benteng menuntut ketangkasan dan kelihaian strategi. Dua tim memainkan permainan Benteng, dengan masing-masing tim terdiri dari empat hingga enam orang. Setiap tim memilih sebuah tempat sebagai markasnya. Dalam permainan Benteng, tiang atau pilar biasanya digunakan sebagai benteng. Tujuannya adalah untuk menyerang dan mengambil alih benteng lawan dengan menyentuh tiang atau pilar dan berteriak "Benten!" (Adhariah, 2018). Menurut (Aulia et al., 2022) Permainan tradisional, jika dikaitkan dengan pendidikan jasmani, merupakan salah satu materi yang dapat dijadikan alternatif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Alternatif ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Sesuai dengan karakteristik siswa SDN Sie, usia 10-11 tahun, pada umumnya mereka sangat menikmati berbagai aktivitas fisik. Saat bermain hal-hal yang mereka sukai, mereka cenderung melakukan gerakan fisik secara spontan, bukan hanya sekedar bergerak saja. Maka perlu diperhatikan juga kebugaran jasmaninya. Hasil dari observasi yang dilakukan di SDN Sie ternyata siswa belum melakukan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di pembelajaran penjas, dan siswa juga jarang suka dengan permainan tradisional benteng yang menyebabkan permainan tradisional semakin lama semakin tersisir. Hal ini dapat dilihat dari kalangan anak-anak yang kesehariannya setelah pulang dari sekolah mereka lebih suka bermain handphone daripada bermain dengan teman seusianya, ini yang menyebabkan kebugaran jasmani siswa kurang. Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui apakah ada pengaruh permainan tradisional benteng terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SDN Sie. Dalam penelitian ini, siswa SDN Sie mengikuti tes awal untuk mengetahui kebugaran jasmani awal mereka. Kemudian, mereka memainkan permainan tradisional benteng sebagai perlakuan. Terakhir, mereka mengikuti tes akhir untuk menentukan kebugaran jasmani akhir mereka.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengumpulkan data analisis dan data numerik untuk menemukan pengetahuan. Menurut Carolyn et al.,

(2024), penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antar variabel, menguji teori, dan mencari kesimpulan yang dapat diprediksi dan digeneralisasi Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen, yaitu eksperimen yang tidak sepenuhnya memenuhi kriteria ilmiah. Menurut Candra Susanto et al., (2024) penelitian kuantitatif menggunakan pengumpulan data numerik untuk menguji hipotesis, menarik kesimpulan, dan memahami hubungan antar variabel. Populasi penelitian ini menggunakan siswa SDN Sie yang berjumlah 12 siswa. Sampel penelitian ini diambil memakai teknik sampling jenuh, yaitu menggunakan seluruh anggota populasi menjadi sampel. Oleh karena itu, jumlah sampel yang digunakan adalah 12 anak dengan usia rata-rata 10-11 tahun.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini adalah Tes TKJI (Tes Kebugaran siswa Indonesia) di kembangkan Depertemen pendidikan nasional (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan) melalui pusat kesegaran jasmani Rekreasi pada tahun 1999, yang meliputi: lari 40 meter, gantung siku tekuk (pull up), baring duduk (sit up), lompat tegak dan seterusnya. Instrument penelitian ini untuk menguji kebugaran jasmani siswa SDN Sie, setelah hasil tes tersebut lalu kemudian di uji normalitas, Uji hipotesis,dengan menggunakan SPSS *Statistic*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data dikumpulkan dari hasil tes TKJI kemudian dibandingkan dari hasil tes awal dan tes akhir, kemudian dilakukan pengolahan data sebagai berikut.

Tabel 1. Uji homogenitas kebugaran jasmani siswa

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Data	Based on Mean	.868	3	5	.516
	Based on Median	.868	3	5	.516
	Based on Median and with adjusted df	.868	3	2.000	.575
	Based on trimmed mean	.868	3	5	.516

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi 0.516 di atas lebih besar dari pada 0,05 maka data bersifat homogen.

Tebel 2. Tes kebugaran jasmani

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean		One-Sided p	Two - Side d p
Par 1	Pretes & post tes	-1.00000	1.27920	.36927	- 2.708	.010	.020

Berdasarkan tabel di atas bisa disimpulkan bahwa nilai signifikansi 0,020 lebih kecil dari tingkat 0,05. maka nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikansi artinya terdapat pengaruh yang bermakna terhadap permainan tradisional benteng terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.183	12	.200*	.922	12	.301
posttest	.174	12	.200*	.954	12	.692

Berdasarkan hasil tabel bahwa nilai signifikansi sebelum diberikan perlakuan sebesar 0,301 > 0.05 dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,692 > 0.05 berarti bisa disimpulkan data berdistribusi normal.

Pembahasan

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh permainan tradisional benteng terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Dari hasil data yang dikumpulkan melalui pre-tes dan pos-tes. Dari hasil data homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,516 karena nilai signifikansi ini lebih besar dari 0.05, maka data bersifat homogen. hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,301 pada pre-tes dan 0692 pada post-test ke dua data ini lebih besar dari 0,05, yang berarti kedua data berdistribusi normal pada tahap pengukuran, pada uji sampel t-tes menunjukkan nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05, yang berarti adanya perbedaan signifikansi dari hasil tes TKJI antara sebelum dan sesudah permainan tradisional benteng. Penelitian ini berawal dari keprihatinan akan menurunnya kebugaran fisik anak-anak sekolah dasar di tengah perkembangan teknologi digital. Anak-anak saat ini lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gadget daripada melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi tubuh mereka.

Hal ini menjadi tantangan yang signifikan bagi pendidikan jasmani di sekolah karena kebugaran merupakan dasar dari aktivitas fisik. Di era digital ini, permainan yang dimainkan anak-anak saat ini tidak membutuhkan keterampilan sosial yang sama dengan permainan tradisional. Interaksi yang terjadi tidak nyata, karena anak-anak menggunakan teknologi digital yang merupakan media yang tidak memfasilitasi interaksi secara langsung. Bahkan ketika anak-anak bermain bersama di tempat yang sama, fokus masing-masing anak tetap tertuju pada gadget atau teknologi digital dengan permainan modern. Meskipun teknologi semakin canggih, perkembangan sosial anak tidak akan meningkat secara signifikan tanpa adanya usaha dari guru dan orang tua (Riadi & Lestari, 2017). Menurut Samsu Rijal, Mujriah, (2025) perkembangan digital saat ini semakin lama semakin berkembang termasuk di Indonesia, menyebabkan permainan tradisional mulai ditinggalkan dan dilupakan oleh masyarakat.

Permainan tradisional bukan hanya permainan, permainan tradisional juga merupakan bagian penting dari budaya kita yang harus dilestarikan (Yudiwinata & Handoyo, 2014). Permainan olahraga tradisional seperti bentengan, lompat tali, dan gobak sodor semakin tersisihkan oleh permainan modern seperti playstation dan game online. Permainan tradisional memiliki dampak positif dibandingkan dengan permainan modern, terutama gadget yang terkesan canggih namun dapat berdampak negatif pada anak. Salah satu penyebab dampak negatif dari permainan modern adalah lingkungan bermain. lingkungan tempat bermain dapat mempengaruhi bahasa dan perilaku anak. Anak-anak dapat menunjukkan perilaku bahasa yang menyimpang di ruang virtual yang dipenuhi dengan percakapan yang tidak pantas, hinaan, ancaman, dan tindakan tidak sopan lainnya terhadap pemain lain, yang sengaja ditujukan untuk memprovokasi lawan dan teman, sehingga mengakibatkan perundungan verbal (Fitri Febri Handayani¹, 2022). Menurut Wurdiana Shinta (2021) dibandingkan dengan permainan modern, permainan tradisional memiliki beberapa keunggulan. Permainan tradisional dapat mengenalkan kecintaan terhadap warisan budaya bangsa, mereka juga dapat melestarikannya, Dan mereka dapat meningkatkan kecintaan itu, selaras dengan nilai-nilai yang ada di dalamnya. Hal ini diperkuat oleh Qory Jumrotul Aqobah, et al.,(2020) permainan tradisional dapat menjadi bentuk komunikasi, terutama ketika dimainkan dalam kelompok.

Meskipun di era berkembangnya digital dan gawai jika permainan tradisional terus di terapkan dan di kembangkan di kalang anak-anak usia dini maka permainan tradisional akan terus berkembang dan tidak pudar ditelan zaman. Karena permainan tradisional adalah permainan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa penerapan permainan tradisional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Permainan tradisional sendiri tidak hanya memberikan pengaruh tetapi juga membentuk karakter anak yang membuat mereka dapat belajar sembari bermain, permainan tradisional benteng dapat menjadi metode yang efektif dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa, terutama di tengah meningkatnya kecenderungan anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas sedentari.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhariah, I. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. 273–288.
- Akbar, R., Riyoko, E., & Iswana, B. (2023). Pelestarian Olahraga Tradisional di Masyarakat Kabupaten Ogan Komering Ilir. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(1), 76–81. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i1.102>
- Andriansyah, R., Alwasi, M. N. D. I., Ramadhan, F. A., Zahra, E., Riski, D. M. (2025). Strategi dan

- Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Membentuk Karakter Anak Bangsa. *Jurnal ilmiah multidisiplin ilmu*. 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.69714/fbwfkm98>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Aziz, A., & Zakir, S. (2022). *Indonesian Research Journal on Education: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2(3), 1030–1037.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Carolin, R. D., Putra, R. P., & Herpandika, R. P. (2024). Pengaruh Olahraga Tradisional Bentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Craken 1 Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 4(1), 611-616. <https://doi.org/10.29407/3cdm0272>
- Handayani, F. F., Munastiwi, E. (2022). Implementasi Permainan Tradisional di Era Digital dan Integrasinya dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(2), 11–20. [https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2022.vol5\(2\).10460](https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2022.vol5(2).10460)
- Laksono, A. T., & Mandalawati, T. K. (2022). Permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi. 5(2), 70–83.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Nuhad Hanin, & Anna Noordia. (2024). Optimalisasi Kelincahan melalui Penerapan Olahraga Tradisional Menjala Ikan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 91–97. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.496>
- PrAanata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Priono, J., & Ayu, D. (2024). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR*. 09(01), 168–178.
- Qory Jumrotul Aqobah, Masnur Ali, G. D., & Raharja, A. T. (2020). Penanaman Perilaku Kerjasama Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Untirta*, 5 (2)(2), 134–142.
- Riadi, F., & Lestari, T. (2017). Efektivitas Permainan Tradisional Pada Perkembangan Sosial Siswa Sekolah Dasar di Era Digital. *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, 6(2), 122–129.
- Samsu Rijal, Mujriah, I. S. (2025). *Efektivitas permainan tradisional benteng dan kasti dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. 12(1), 36–49.
- Subekti, N., Juhrodin, J., & Mulyadi, A. (2020). Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kebugaran dan Motivasi Belajar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 55–62. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i1.38560>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan

- Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Ula, T. N., Permana, R., & Hendrawan, B. (2023). Pengaruh Permainan Benteng Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Karanganyar. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 1(2), 405–410. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v1i2.1367>
- Mashuri, H., & Pratama, B, A. (2019) Peran Permainan Tradisional dalam Pendidikan Jasmani untuk Penguatan Karakter Peserta didik. In: Proceeding of the National Seminar on Womens Gait in Sport Towart a Healthy Lifestyle, 27 April 2019, UTP Surakarta. <https://repository.unpkediri.ac.id/2932/>
- Wurdiana Shinta, L. E. (2021). Plagiarism Checker X Originality Report. *Jurnal Edudikara*, 2(2), 3–5.
- Yudiwinata, H. P., & Handoyo, P. (2014). Permainan Tradisional dalam Budaya dan Perkembangan Anak. *Paradigma*, 02, 1–5.