

**PENGARUH PEMBELAJARAN PERMAINAN TRADISIONAL
BENTENGAN UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI
SISWA KELAS IV A Di SD NEGERI 229 PALEMBANG**

Nicolaus Ady Pramudya

2021151118

ABSTRAK

Penulis ini mempunyai tujuan dalam mengetahui kebugaran jasmani di kelas IV A SDN 229 di kota PALEMBANG. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Kuantitatif. Variabel yang di gunakan dalam penlitian ini adalah variabel X dan Y variabel X adalah bentengan dan Y adalah kebugaran jasmani Populasi dalam penelitian ini adalah 34 orang. Tehnik Pengambilan Sampel menggunakan teknik on sample smirmov kolmogrov (K-S test) yang berjumlah 34 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui permainan tradisional Bentengan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV A di SD Negeri 229 Palembang. Hal ini dibuktikan dengan nilai t-hitung sebesar 16,619 yang lebih besar dari nilai t-tabel sebesar 2,0345 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan 33. Secara deskriptif, terjadi peningkatan nilai rata-rata dari pretest sebesar 364 menjadi 617 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 253 poin atau setara dengan 69%. Rata-rata deviasi sebesar 7,4 juga menunjukkan adanya konsistensi peningkatan antar individu.

Kata Kunci: Permainan Bentengan, TKJI, Kebugaran Jasmani.