

EFEKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL BALOGO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS DI SD NEGERI 15 BUNTOK

Irmayana¹, Fatkurahman Arjuna²
Universitas Negeri Yogyakarta^{1,2}
irmayana.2024@student.uny.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas permainan tradisional balogo terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 15 Buntok. Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) antara lain lari cepat kelompok umur 10 s/d 12 tahun putra dan putri, angkat tubuh (Pull Up) kelompok umur 10 s/d 12 tahun putra dan putri, baring duduk (Sit Up) kelompok umur 10 s/d 12 tahun putra dan putri, Loncat Tegak (*Vertical Jump*) kelompok umur 10 s/d 12 tahun putra dan putri, Lari Jarak Sedang kelompok umur 10 s/d 12 tahun putra dan putri. Data dikumpulkan melalui observasi dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 15 Buntok sebelum dan sesudah melakukan treatment berupa permainan tradisional balogo selama 16 kali pertemuan. Siswa yang mengikuti dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas atas 4 – 6 SD sebanyak 30 siswa, yang terdiri dari 18 putra dan 12 putri. Hasil penelitian pada Subjek 18 siswa putra yang diukur kebugarannya hasil posttest menjelaskan paling banyak subjek siswa putra berada pada kategori kurang sebanyak 9 siswa (50%). Paling sedikit kategori Baik sebanyak 3 siswa putra (16,7%) dan lainnya pada kategori sedang 6 orang (33,3%). Dan dari 12 siswa putri yang diukur kebugarannya hasil posttest menjelaskan paling banyak subjek siswa putri berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (50%), paling sedikit kategori kurang sebanyak 2 siswa putri (16,7%) dan lainnya pada kategori baik 4 orang (33,3%). Dari keseluruhan 30 siswa kelas atas yang diukur kebugarannya, hasil posttest kebugaran siswa kelas atas menjelaskan paling banyak subjek siswa berada pada kategori sedang sebanyak 12 siswa (40%) dan dalam kategori Kurang 11 siswa (36,7%). Paling sedikit dalam kategori baik 7 siswa (23,3%).

Kata Kunci: Efektivitas, permainan tradisional balogo, kebugaran jasmani, siswa SD Negeri 15 Buntok

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of the traditional balogo game on the physical fitness level of upper grade students of SD Negeri 15 Buntok. The methodology applied in this study is a quantitative approach with an experimental design. The instrument in this study used the TKJI test (Indonesian Physical Fitness Test) including sprinting for boys and girls aged 10 to 12 years, body lifting (Pull Up) for boys and girls aged 10 to 12 years, sitting down (Sit Up) for boys and girls aged 10 to 12 years, Vertical Jump for boys and girls aged 10 to 12 years, Medium Distance Running for boys and girls aged 10 to 12 years. Data were collected through observation and measurement of the physical fitness level of upper grade students of SD Negeri 15 Buntok before and after undergoing treatment in the form of traditional balogo games for 16 meetings. Students who participated in this study were all upper grade 4-6 elementary school students totaling

30 students, consisting of 18 boys and 12 girls. The results of the study on the subjects of 18 male students whose fitness was measured, the posttest results explained that most male students were in the less category as many as 9 students (50%). The least category was Good as many as 3 male students (16.7%) and the others were in the moderate category as many as 6 people (33.3%). And of the 12 female students whose fitness was measured, the posttest results explained that most female students were in the moderate category as many as 6 students (50%), the least category was Less as many as 2 female students (16.7%) and the others were in the good category as many as 4 people (33.3%). Of the total 30 upper grade students whose fitness was measured, the results of the upper grade students' fitness posttest explained that most students were in the moderate category as many as 12 students (40%) and in the Less category as many as 11 students (36.7%). The least in the good category were 7 students (23.3%).

Keywords: Effectiveness, balogo traditional game, physical fitness, students of SD Negeri 15 Buntok.

PENDAHULUAN

Permainan tradisional merupakan bagian integral dari budaya Indonesia memiliki nilai-nilai pendidikan dan kesehatan. Salah satu permainan tradisional yang baru diperkenalkan di kalangan anak-anak adalah balogo. Permainan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga berpotensi besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Di Sekolah Dasar Negeri 15 Buntok, permainan balogo telah menjadi salah satu aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh siswa kelas atas. Permainan tradisional merupakan bagian integral dari budaya Indonesia yang kaya dan beragam. Salah satu permainan tradisional yang masih dilestarikan di Kalimantan Selatan adalah balogo. Permainan ini tidak hanya menghibur, tetapi juga memiliki banyak manfaat, terutama dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak. Dalam konteks pendidikan, khususnya di Sekolah Dasar, kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa. Menurut data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dalam belajar dan memiliki risiko lebih rendah terhadap masalah kesehatan seperti obesitas (Ahmad et al., 2023).

Di Sekolah Dasar Negeri 15 Buntok, permainan balogo diharapkan dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas atas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauzi, et al, (2023), permainan tradisional terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam daya tahan dan kekuatan otot siswa yang berpartisipasi dalam permainan tradisional. Dengan demikian, penelitian ini akan mengeksplorasi lebih dalam mengenai efektivitas permainan balogo dan dampaknya terhadap kebugaran jasmani siswa. Hal ini sangat penting mengingat permainan tradisional sudah mulai jarang di mainkan oleh siswa sekolah dasar sangat minim pengetahuan tentang permainan tradisional balogo bahkan ada yang belum mengenal permainan tradisional balogo karena siswa lebih senang memainkan olahraga modern dan *hp* atau *gadget*, kurangnya aktivitas fisik sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 15 Buntok mengalami penurunan, ini sangat penting sekali dan perlu di perhatikan oleh anak SD dan orang tua. Kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 15 Buntok menjadi salah satu fokus penting dalam pendidikan fisik. Berdasarkan data yang diperoleh dari pengamatan awal, banyak siswa di kelas atas mengalami masalah kebugaran yang cukup

signifikan. Sebuah studi oleh Hidayat (2019), menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di wilayah tersebut berada di bawah standar yang diharapkan, dengan hanya 40% siswa yang memenuhi kriteria kebugaran jasmani yang baik. Hal ini mencerminkan perlunya intervensi yang lebih efektif dalam pembelajaran olahraga di sekolah.

Prestasi belajar siswa di SD Negeri 15 Buntok juga menunjukkan adanya keterkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani mereka. Penelitian oleh Ahmad et al. (2023), mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa dengan kebugaran jasmani yang rendah sering kali mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran, malas belajar. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani siswa harus menjadi prioritas dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah ini. Kebugaran jasmani yang rendah dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental siswa. Menurut Lobstein et al. (2015), anak-anak yang kurang aktif secara fisik berisiko tinggi mengalami obesitas dan masalah kesehatan lainnya, seperti diabetes dan penyakit jantung. Selain itu, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah juga cenderung mengalami stres dan kecemasan yang lebih tinggi, yang dapat memengaruhi konsentrasi dan motivasi belajar mereka (Angulo et al., 2020).

Berdasarkan pengamatan atau observasi yang saya lakukan pembelajaran olahraga di SD Negeri 15 Buntok selama ini cenderung monoton dan kurang menarik bagi siswa. Metode pengajaran yang digunakan sering kali tidak melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan, sehingga siswa merasa bosan dan kurang antusias, salah satu faktor karena bila musim hujan dan banjir lapangan sekolah tidak bisa digunakan karena terendam air, maka pembelajaran dilakukan di dalam kelas. Hasil penelitian oleh Setiawan (2024) menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam pembelajaran olahraga yang interaktif dan menyenangkan lebih mungkin untuk aktif berpartisipasi dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Penelitian oleh Widiantoro & Prasetya (2020) menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, serta membantu mereka belajar tentang nilai-nilai budaya lokal.

Pentingnya mengintegrasikan permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga di SD Negeri 15 Buntok menjadi semakin jelas. Permainan tradisional seperti balogo tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membantu siswa memahami dan menghargai budaya mereka sendiri (Wulandari, 2023). Dengan demikian, pengenalan permainan tradisional dalam kurikulum olahraga dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran di SD Negeri 15 Buntok tidak hanya terbatas pada kebugaran jasmani, tetapi juga mencakup aspek keterlibatan siswa dalam proses belajar. Banyak siswa yang merasa tidak terlibat secara aktif dalam pembelajaran, yang dapat disebabkan oleh metode pengajaran yang kurang menarik. Penelitian oleh Rianto dan Yuliananingsih (2021), menunjukkan bahwa pembelajaran yang monoton dapat mengurangi minat siswa untuk belajar, sehingga berpotensi menghambat perkembangan keterampilan mereka.

Kurangnya variasi dalam pendekatan pembelajaran juga berkontribusi pada rendahnya minat siswa. Dalam konteks ini, permainan tradisional balogo dapat dijadikan sebagai alternatif yang menarik untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Selain memberikan manfaat fisik, permainan ini juga dapat mendorong siswa untuk bekerja sama dan berinteraksi satu sama lain, yang penting untuk perkembangan sosial mereka (Damayanti et al., 2023). Dari hasil pengamatan penelitian awal, observasi, terlihat bahwa

siswa cenderung lebih antusias ketika diajak bermain balogo dibandingkan dengan kegiatan olahraga lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki potensi untuk menarik perhatian siswa dan meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani di SD Negeri 15 Buntok.

Kombinasi pembelajaran pendidikan jasmani dengan permainan tradisional balogo diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan kebugaran jasmani siswa. Menurut penelitian oleh Ni'mah et al. (2024), permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa dan membuat mereka lebih aktif secara fisik. Dengan menggabungkan pembelajaran dengan permainan ini, siswa tidak hanya belajar tentang olahraga, tetapi juga tentang nilai-nilai budaya yang terkandung dalam permainan tersebut. Implementasi permainan balogo dalam pembelajaran juga dapat menciptakan suasana yang lebih menyenangkan dan interaktif. Siswa akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dan berlatih, sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Penelitian oleh Pratama et al. (2024), menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam permainan tradisional menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kebugaran jasmani dibandingkan dengan siswa yang hanya mengikuti pembelajaran konvensional atau pembelajaran yang berpusat pada guru.

Dengan demikian, pengintegrasian permainan tradisional balogo dalam pembelajaran di SD Negeri 15 Buntok dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi masalah kebugaran jasmani siswa. Dalam hal ini juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk kehidupan mereka di masa depan. Secara keseluruhan, efektivitas permainan tradisional balogo terhadap kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri 15 Buntok menunjukkan potensi yang besar. Permasalahan kebugaran jasmani yang dihadapi oleh siswa dapat diatasi melalui pendekatan yang lebih inovatif dalam pembelajaran olahraga. Dengan mengintegrasikan permainan tradisional, diharapkan siswa dapat lebih aktif secara fisik, meningkatkan prestasi belajar, dan menghargai budaya lokal mereka.

KAJIAN TEORI

Permainan Tradisional Balogo

Permainan tradisional merupakan aktivitas bermain yang telah ada sejak lama dan menjadi bagian dari budaya suatu daerah. Menurut Widiastuti dan Kusuma (2021), permainan ini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk mengajarkan nilai-nilai sosial, budaya, dan karakter kepada anak-anak. Laksono dan Mandalawati (2022), menjelaskan permainan tradisional memiliki karakteristik yang membedakannya dari permainan modern, seperti penggunaan alat yang sederhana dan aturan yang lebih fleksibel. Balogo merupakan salah satu jenis permainan tradisional yang populer sejak 1980-an di daerah Kalimantan, terutama banua lima Kalimantan Selatan. Balogo sendiri diambil dari kata "logo" yaitu permainan dengan bermain menggunakan alat logo yang bisa dimainkan oleh seluruh kalangan, dari anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan mereka yang sudah berumur lanjut usia. Permainan tradisional balogo merupakan salah satu bentuk permainan yang berasal dari Kalimantan Selatan, yang memiliki nilai budaya dan sosial yang tinggi di masyarakat. Permainan ini biasanya dimainkan oleh anak-anak, baik secara individu maupun kelompok, dan melibatkan berbagai gerakan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Normuliaty dan Urahmah (2023), balogo tidak hanya sekadar permainan, tetapi juga merupakan sarana untuk memperkenalkan nilai-nilai kearifan lokal dan membangun

interaksi sosial di antara para pemainnya. Dalam konteks pendidikan, permainan ini dapat dijadikan sebagai metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan individu untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan efisien dan tanpa merasa lelah. Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang optimal yang memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan tanpa merasa lelah. Menurut Fauzi et al. (2023), kebugaran jasmani mencakup berbagai aspek, termasuk kekuatan, daya tahan, *fleksibilitas*, dan komposisi tubuh. Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa, terutama di tingkat sekolah dasar, karena dapat memengaruhi kemampuan belajar dan perkembangan sosial mereka. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif dan memiliki konsentrasi yang lebih baik dalam belajar, sehingga meningkatkan prestasi akademik. Statistik menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah terhadap masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit jantung di kemudian hari (Lobstein et al., 2015). Penelitian oleh Syarif Hidayat (2019) menunjukkan bahwa siswa berusia 10-12 tahun di Kota Gorontalo memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bervariasi, dengan sebagian besar siswa menunjukkan kondisi yang kurang optimal.

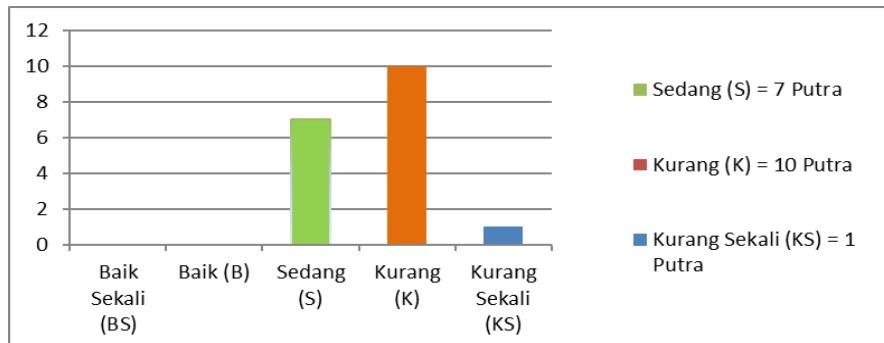
METODE PENELITIAN

Penelitian ini desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain ini dipilih untuk mengukur efektivitas permainan tradisional balogo terhadap kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri 15 Buntok. Desain penelitian adalah *pre-eksperimental* desain menggunakan *the one group pretest-posttest* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok eksperimen yang diambil dari kelas 4, 5, dan 6. Pengukuran kebugaran jasmani akan dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran yang telah terstandarisasi, seperti tes lari 40 meter dan tes *sit-up*, tes *pull up*, tes *push Up* dan tes lari 600 meter untuk mendapatkan data yang komprehensif mengenai kondisi fisik siswa.

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik atau ciri yang sama. Keseluruhan siswa SD Negeri 15 Buntok dari kelas 1 – 6 berjumlah 50 siswa yang terdiri dari 29 siswa putra dan 21 siswa putri. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas atas yaitu kelas 4, 5, 6. siswa SD Negeri 15 Buntok. Berdasarkan data dari sekolah, jumlah siswa di kelas atas terdiri 18 putra dan 12 putri yang diambil dari kelas 4, 5, dan 6. Data dikumpulkan melalui pengamatan penelitian awal, observasi dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 15 Buntok sebelum dan sesudah melakukan *treatmen* berupa permainan tradisional balogo selama 16 kali pertemuan. Teknik analisis yang digunakan Statistik deskriptif akan digunakan untuk menggambarkan karakteristik sampel, termasuk rata-rata, *median*, dan standar *deviasi* dari skor kebugaran jasmani siswa. Sedangkan statistik inferensial, seperti uji t independen, akan digunakan untuk menguji perbedaan yang signifikan kelompok eksperimen.

HASIL PENELITIAN

Hasil *pretest* kebugaran siswa putra kelas atas dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 1 Diagram hasil *pretest* kebugaran siswa putra kelas atas

Gambar 1, menjelaskan hasil *pretest* pada diagram diatas menjelaskan paling banyak subjek siswa putra berada pada kategori kurang sebanyak 10 siswa. Paling sedikit kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa putra dan lainnya pada kategori sedang 7 orang.

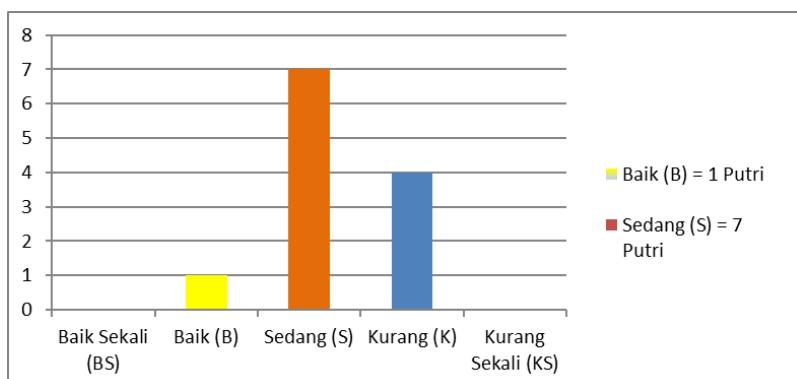
Hasil *posttest* siswa putra kelas atas dapat dilihat hasilnya pada tabel berikut:



Gambar 2 Diagram hasil *posttest* kebugaran siswa putra kelas atas

Gambar 2, menjelaskan hasil *posttest* pada diagram diatas menjelaskan paling banyak subjek siswa putra berada pada kategori kurang sebanyak 9 siswa. Paling sedikit kategori Baik sebanyak 3 siswa putra dan lainnya pada kategori sedang 6 orang.

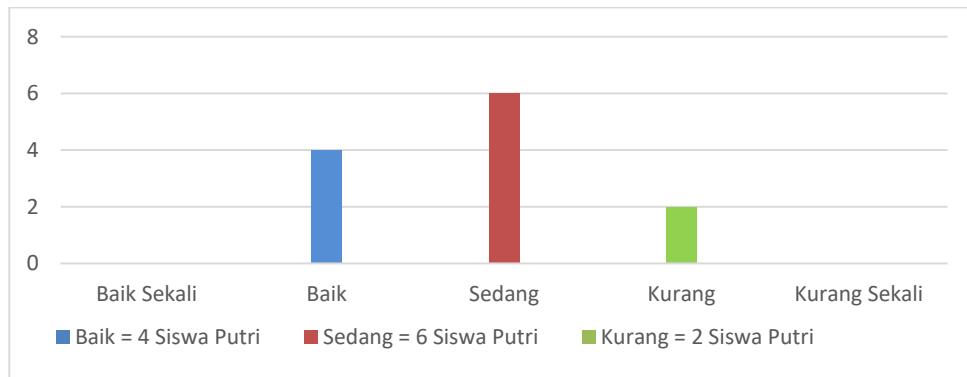
Hasil *pretest* siswa putri kelas atas dapat dilihat hasilnya pada tabel berikut:



Gambar 3 Diagram hasil *pretest* kebugaran siswa putri kelas atas

Gambar 3, menjelaskan hasil *pretest* pada diagram diatas menjelaskan paling banyak subjek siswa putri berada pada kategori sedang sebanyak 7 siswa. Paling sedikit kategori kurang sebanyak 4 siswa putri dan lainnya pada kategori baik 1 orang.

Hasil *posttest* kebugaran siswa putri kelas atas dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 4. Diagram hasil *posttest* kebugaran siswa putri kelas atas

Gambar 4, menjelaskan hasil *posttest* pada diagram diatas menjelaskan paling banyak subjek siswa putri berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa. Paling sedikit kategori kurang sebanyak 2 siswa putri dan lainnya pada kategori baik 4 orang.

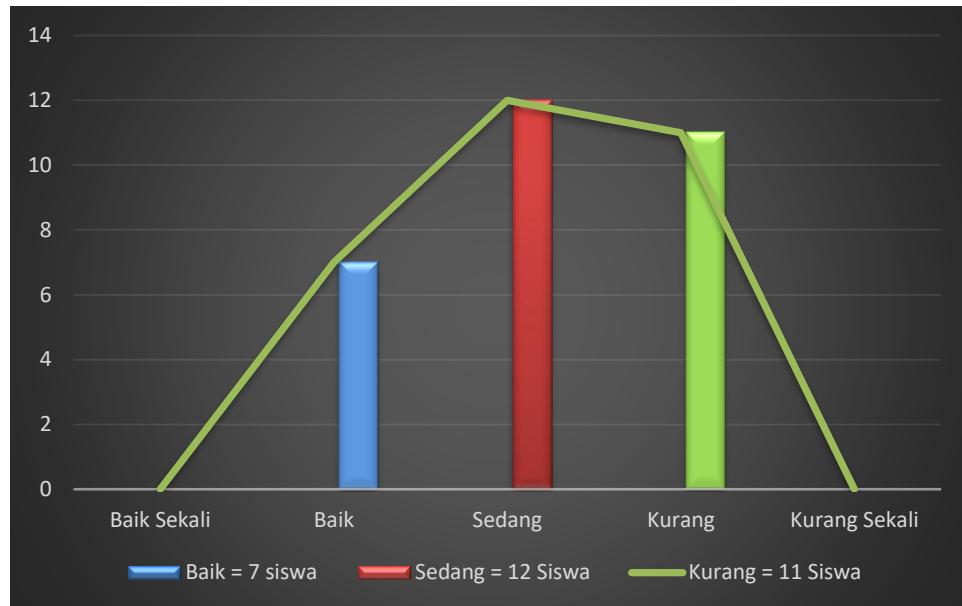
Hasil keseluruhan *pretest* kebugaran siswa kelas atas dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 5. Diagram hasil *pretest* kebugaran keseluruhan siswa kelas atas

Gambar 5, menjelaskan hasil keseluruhan hasil *pretest* kebugaran siswa kelas atas pada diagram diatas menjelaskan paling banyak subjek siswa berada pada kategori sedang sebanyak 14 siswa dan dalam kategori Kurang 14 siswa. Paling sedikit dalam kategori baik 1 siswa dan kurang sekali juga 1 siswa.

Hasil keseluruhan *posttest* kebugaran siswa kelas atas dapat dilihat pada diagram berikut :

Gambar 5. Diagram hasil *posttest* kebugaran keseluruhan siswa kelas atas

Gambar 5, menjelaskan hasil keseluruhan *posttest* kebugaran siswa kelas atas pada diagram diatas menjelaskan paling banyak subjek siswa berada pada kategori sedang sebanyak 12 siswa dan dalam kategori Kurang 11 siswa. Paling sedikit dalam kategori baik 7 siswa

PEMBAHASAN

Hasil pretest dan posttest putra siswa kelas atas

Berdasarkan dari hasil *pretest* sebanyak 18 siswa putra yang sudah dilakukan menjelaskan paling banyak subjek siswa putra berada pada kategori kurang sebanyak 10 siswa (33,3%). Paling sedikit kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa putra (5,6%) dan lainnya pada kategori sedang 7 orang (38,9%). Setelah dilakukan *intervensi* maka berdasarkan dari hasil *posttest* menjelaskan terlihat dimana pada kategori kurang sebanyak 9 siswa putra (50%). kategori Baik sebanyak 3 siswa putra (16,7%) dan pada kategori sedang 6 orang (33,3%). Hasil *pretest* dan *posttest* putra siswa kelas atas menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani dimana kategori Baik dari nihil meningkat menjadi 3 orang putra, kategori Sedang menurun dari 7 orang putra menjadi 6 orang putra serta kategori Kurang menurun dari 10 orang putra menjadi 9 orang putra. Sedangkan untuk kategori Kurang Sekali *nihil*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kebugaran jasmani siswa putra kelas atas setelah mengikuti permainan tradisional balogo. Pada *pretest*, tidak ada siswa yang berada dalam kategori Baik, sedangkan setelah *intervensi*, jumlah siswa yang masuk dalam kategori Baik meningkat menjadi 3 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum *intervensi*, sebagian besar siswa putra mengalami masalah dalam kebugaran jasmani mereka. Menurut Hardinata et al. (2024), kondisi kebugaran jasmani yang rendah dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik, sehingga penting untuk melakukan *intervensi* yang tepat. Penelitian oleh Septianto et al. (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kondisi fisik siswa, dan permainan tradisional

seperti balogo bisa menjadi alternatif yang menyenangkan untuk mencapai tujuan tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa permainan balogo memiliki dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Menurut Hidayat (2019), kebugaran jasmani yang baik dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan performa akademik siswa, yang sejalan dengan temuan ini. Data ini sejalan dengan penelitian oleh Zulnadila et al. (2025) yang menemukan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa sekolah dasar. Permainan balogo yang mengutamakan kerjasama dan strategi dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik, seperti yang dijelaskan oleh Ginting et al. (2022). Dengan meningkatnya motivasi, diharapkan siswa dapat melakukan latihan fisik secara lebih efektif.

Penelitian oleh Nawawi dan Hidayat (2021) yang menemukan bahwa aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mengurangi jumlah siswa yang berada dalam kategori kurang. Penelitian oleh Norito & Chan (2025) juga menekankan pentingnya variasi dalam aktivitas fisik untuk mencapai peningkatan kebugaran yang optimal. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional balogo berkontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas atas di SD Negeri 15 Buntok. Dengan adanya peningkatan yang signifikan dalam kategori baik, dapat disimpulkan bahwa metode pengajaran yang mengintegrasikan permainan tradisional dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Hardinata et al., 2024; Zulnadila et al., 2025).

Hasil pretest dan posttest putri siswa kelas atas

Berdasarkan dari 12 siswa putri yang diukur kebugaran jasmaninya, hasil *pretest* menjelaskan bahwa 1 siswa putri (8,3%) memiliki kualifikasi kebugaran jasmani Baik (B), subjek siswa putri dalam kualifikasi kebugaran jasmani Sedang (S) ada 7 siswa putri (58,3%), dan subjek siswa putri yang memiliki kualifikasi kebugaran jasmani kurang (K) ada 4 siswa putri (33,3%). Setelah dilakukan intervensi maka berdasarkan hasil *posttest* menjelaskan terlihat dimana bahwa 4 siswa putri (33,3%) memiliki kualifikasi kebugaran jasmani Baik (B), subjek siswa putri dalam kualifikasi kebugaran jasmani Sedang (S) ada 6 siswa putri (50%), dan subjek siswa putri yang memiliki kualifikasi kebugaran jasmani kurang (K) ada 2 siswa putri (16,7%). Hasil *pretest* dan *posttest* putri siswa kelas atas menunjukkan kategori Baik dari 1 orang putri meningkat menjadi 4 orang putri, kategori Sedang menurun dari 7 orang putri menjadi 6 orang putri serta kategori Kurang menurun dari 4 orang menjadi 2 orang putri.

Hasil *pretest* dan *posttest* untuk siswa putri menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kategori Baik, dari 1 orang menjadi 4 orang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan balogo tidak hanya menarik bagi siswa putra tetapi juga bagi siswa putri. Menurut Bayu et al. (2021), aktivitas fisik yang menyenangkan dapat mendorong partisipasi siswa perempuan, yang sering kali lebih rendah dibandingkan siswa laki-laki. Ini menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan partisipasi fisik di kalangan siswa putri. Penelitian Hermawan et al. (2022) mencatat bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan konsentrasi dan kesehatan mental siswa, yang mungkin juga berkontribusi pada peningkatan hasil belajar mereka. Dalam kategori Kurang, jumlah siswa menurun. Hal ini menunjukkan bahwa permainan balogo bisa menjadi sarana untuk mengurangi jumlah siswa yang berada dalam kategori kurang. Menurut Trisnata et al. (2020), pengurangan dalam kategori kurang menunjukkan bahwa siswa semakin aktif dan terlibat dalam

aktivitas fisik, yang berdampak positif pada kesehatan mereka secara keseluruhan. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa permainan tradisional balogo efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa putri kelas atas. Peningkatan jumlah siswa dalam kategori Baik dan penurunan dalam kategori Kurang menunjukkan dampak positif dari permainan ini. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi siswa putri dalam aktivitas fisik.

Penelitian oleh Widiyanto et al. (2024), yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa perempuan sering kali lebih rendah dibandingkan dengan siswa laki-laki pada usia yang sama. Penelitian oleh Yudhistira et al. (2025), mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu siswa beralih dari kategori sedang menuju kategori baik, yang merupakan tujuan utama dari program intervensi ini. Penelitian oleh Effendi et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang menyenangkan dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dan meningkatkan kebugaran mereka. Penelitian oleh Illahi et al. (2024) juga mendukung bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

Hasil *pretest* dan *posttest* pada siswa putri menunjukkan bahwa permainan tradisional balogo efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Peningkatan yang signifikan dalam kategori baik dan penurunan dalam kategori kurang menunjukkan bahwa metode ini dapat diterapkan sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 15 Buntok (Widiyanto et al., 2024; Illahi et al., 2024).

Hasil pretest dan posttest keseluruhan siswa kelas atas

Berdasarkan dari keseluruhan 30 siswa kelas atas yang diukur kebugaran jasmaninya, hasil *pretest* menjelaskan bahwa 1 siswa (3,3%) memiliki kualifikasi kebugaran jasmani Baik (B), subjek siswa dalam kualifikasi kebugaran jasmani Sedang (S) ada 14 siswa (46,7%), dan subjek siswa yang memiliki kualifikasi kebugaran jasmani kurang (K) ada 14 siswa (46,7%), sedangkan subjek siswa yang memiliki kualifikasi kebugaran jasmani kurang sekali (KS) 1 orang (3,3%). Setelah dilakukan intervensi maka berdasarkan hasil *posttest* menjelaskan bahwa 7 siswa (23,3%) memiliki kualifikasi kebugaran jasmani Baik (B), subjek siswa dalam kualifikasi kebugaran jasmani Sedang (S) ada 12 siswa (40%), sedangkan subjek siswa yang memiliki kualifikasi kebugaran jasmani kurang (K) ada 11 siswa (36,7%).

Hasil *pretest* dan *posttest* keseluruhan siswa kelas atas menunjukkan kategori Baik dari 1 orang siswa meningkat menjadi 7 orang siswa, kategori Sedang menurun dari 14 orang siswa menjadi 12 orang siswa serta kategori Kurang menurun dari 14 orang siswa menjadi 11 orang. Sedangkan kategori Kurang Sekali *nihil*. Hasil *pretest* dan *posttest* keseluruhan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kategori Baik. Ini menunjukkan bahwa permainan tradisional balogo secara efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan, baik putra maupun putri. Menurut Andreka et al. (2025), peningkatan kebugaran jasmani di kalangan siswa dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kualitas hidup mereka. Menurut penelitian oleh Hambali et al. (2024), pentingnya kebugaran jasmani pada anak-anak tidak bisa dipandang sebelah mata, karena dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan mental mereka. Penelitian Ginting et al. (2022) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu siswa beralih dari kategori Sedang ke kategori lebih baik. Penelitian oleh Fernández-Bustos et al. (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang beragam dapat membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Penelitian oleh Hidayat (2019) menegaskan

pentingnya aktivitas fisik dalam mengurangi jumlah siswa yang berada dalam kategori kurang.

Penelitian oleh Jariono et al. (2021) yang mencatat bahwa banyak siswa di tingkat dasar memiliki tingkat kebugaran yang tidak memadai. Setelah intervensi dengan permainan tradisional balogo, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Penelitian oleh Arif et al. (2021) juga menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik secara teratur dapat berdampak positif pada kebugaran siswa. penelitian oleh Endrawan & Martinus (2023) yang menyatakan bahwa program intervensi yang melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dan meningkatkan kebugaran mereka. Menurut Yogi et al. (2024), motivasi yang tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan hasil kebugaran jasmani secara keseluruhan. Penelitian oleh Zhou et al. (2025) menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan fisik dasar dan meningkatkan kebugaran mereka. Secara keseluruhan, hasil *pretest* dan *posttest* keseluruhan siswa kelas atas menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kategori baik. Permainan tradisional balogo terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan, baik putra maupun putri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan yaitu Bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri 15 Buntok berada pada kategori kurang sekali, kurang, sedang dan baik pada saat pengambilan data *pretest* dengan hasil kurang sekali 1 siswa, kurang 10 siswa, sedang 7 siswa untuk putra, kurang 4 siswa, sedang 7 siswa, baik 1 siswa untuk putri dan kurang sekali 1 siswa, kurang 14 siswa, sedang 14 siswa, baik 1 siswa secara keseluruhan, Setelah diberikan perlakuan intervensi permainan balogo selama 1 bulan dengan 4 sesi per minggu tingkat kebugaran jasmaninya mengalami peningkatan dengan data sebagai berikut hasil *posttest* baik 3 siswa, sedang 6 siswa, kurang 9 siswa untuk putra, baik 4 siswa, sedang 6 siswa, kurang 2 siswa untuk putri dan baik 7 siswa, sedang 12 siswa, kurang 11 siswa secara keseluruhan, Permainan balogo terbukti efektif terhadap kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri Buntok, baik putra, putri maupun putra dan putri secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N., Septiyawan, D., & Puspitaningsari, M. (2023). *The Effect of Circuit Games on Physical Fitness in Upper Class Students at SDN Tanggungan Gudo Jombang*. *JURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*.
- Aldiansyah, R. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 51 Palembang. Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3(1), 73–81.
- Anggono, D. T., & Nurhidayat, N. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Porkes*, 7(1), 172-181.
- Arif, A. C., Maksum, A., & Kristiyadaru, A. (2021). *The effect of daily physical activity on increasing physical fitness and academic achievement of elementary school*. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 4(2), 964-974.

- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). *Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun*. *Sporta Saintika*, 6(2), 165-176.
- Buku Olahraga Tradisional Indonesia, Ajun Khamdani. PT. Maraga Borneo Tarigas. 2015\
- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI kelas IV, Mujiono, Betari Dwi Zoelviaawatie, kurniawati. Kurikulum 2013, PT. Putra Nugraha Sentosa. 2016
- Fauzi, R. A., Mulyanto, R., & Lengkana, A. S. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Budiharja. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 301-312.
- Fatkurahman Arjuna, Buku Teori dan Metodologi Latihan Olahraga dan Kesehatan.
- Fernández-Bustos, J. G., Cuesta-Valera, P., Zamorano-García, D., & Simón-Piqueras, J. Á. (2024). *Health-based physical education in an elementary school: effects on physical self-concept, motivation, fitness and physical activity*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-15.
- Ginting, S. D., Warni, H., & Arifin, S. (2022). Tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa sekolah dasar negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172-183.
- Gustian, U. (2021). *Effectiveness of Traditional Games In Stimulating Elementary School Student Motor Skill Development*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 75–80. <https://doi.org/10.17509/jpjov6i1.27026>
- Hadyansah, D., Septiana, R. A., & Budiman, A. (2021). Permainan Tradisional Sebagai Nilai-Nilai Kearifan Lokal. *aksararaga*, 3(1), 42-46.
- Hambali, S., Hardi, V., Supriyatni, D., Pristiawati, A., Verianti, G., & Ockta, Y. (2024). *Sport Monopoly Games: A Physical Education Learning For Physical Fitness Student*. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 9(1), 29-34.
- Hardinata, R., Rinto, R., Deski, D., Hartikasari, H., Nofita, T., Hendra, H., ... & Cadiente, D. S. A. (2024). *Physical fitness analysis of elementary school students: a study to design an exercise program*. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 2(1), 13-22.
- Hermawan, I., Sonjaya, A. R., & Raswan, M. S. (2022). Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar pendidikan jasamani siswa. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 52-59.
- Yudhistira, D., Maliki, O., Suherman, W. S., Prasetyo, Y., Pradipta, G. D., Virama, L. O. A., & Dameria, F. D. (2025). *Developing a traditional game-based physical education learning model to improve students' physical fitness: content validity*. *Retos*, 62, 787-796.
- Yusroni, M. (2024). *Game model to improve motor skills through traditional sports: Development study on elementary school students*. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 2(2), 71–79. <https://doi.org/10.26418/tajor.v2i2.79872>
- Zhou, Y., Wang, L., Chen, R., & Wang, B. (2025). *Associations between class-level factors and student physical activity during physical education lessons in China*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 1.
- Zulnadila, Z., Suharjana, S., Arjuna, F., Sriwahyuniati, C. F., Mappanyukki, A. A., Rahman, A., ... & Szczepocki, M. (2025). *Traditional games for physical fitness*

in primary school students: A systematic review in Indonesia. Tanjungpura Journal of Coaching Research, 3(1), 76-86.