

ABSTRAK

MUHAMAD IKHSAN FAUZY, 2124220128. “Pengaruh Permainan Hadang terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani bagi Murid Kelas V di SD Negeri 2 Jelegong”. Selama penelitian Skripsi ini, Penulis dibawah bimbingan Bapak Dr. Nana Sutisna, M.Pd. sebagai pembimbing I dan Bapak Ucu Abdul Ropi, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kebugaran jasmani murid kelas V SD Negeri 2 Jelegong, Kecamatan Cidolog, Kabupaten Ciamis, yang diduga berkaitan dengan pembelajaran PJOK yang kurang bervariasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh permainan Hadang hasil modifikasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani murid kelas V. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental dan desain One Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian berjumlah 14 murid yang ditentukan melalui teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun yang meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Treatment permainan Hadang diberikan selama 18 pertemuan dengan sistem tangga enam tingkatan. Data dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, korelasi Pearson, paired sample t-test, dan koefisien determinasi menggunakan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kebugaran meningkat dari 12,07 pada pretest menjadi 14,21 pada posttest. Kategori Kurang menurun dari 71,4% menjadi 35,7%, sedangkan kategori Sedang meningkat dari 28,6% menjadi 64,3%. Hasil paired sample t-test menunjukkan $t = -7,293$, $df = 13$, dan $p = 0,000 < 0,05$. Korelasi pretest dan posttest sebesar 0,767, dengan koefisien determinasi 58,8%. Dengan demikian, permainan Hadang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani murid kelas V dan dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang aktif, menyenangkan, serta berbasis kearifan lokal.

Kata kunci: permainan Hadang, kebugaran jasmani, TKJI, PJOK