

ABSTRAK

YOHANES KRISTIAN ELBER. 2023. PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2 DAYEUHLUHUR KABUPATEN CILACAP (Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap). Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Dayeuhluhur kabupaten Cilacap. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen, sampel yang digunakan sebanyak 15 orang, dengan instrumen berupa TKJI untuk usia 16-19 tahun, dengan menggunakan tes yaitu : tes kecepatan lari 60 meter, tes pull up, tes baring duduk, tes vertical jam, tes lari 1200 meter. analisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus statistik dari buku yang ditulis oleh Narlan&Juniar(2018), dan uji hipotesis data hasil penelitian dengan menggunakan uji thitung bahwa nilai nilai sebesar 5,76, sehingga thitung lebih besar dari tabel dan berada diluar penerimaan hipotesis nol sebesar 1,76 artinya hipotesis penelitian diterima atau hipotesis nol ditolak. Maka terdapat pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ektrakurikuler Futsal SMP Negeri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional