

ABSTRAK

MUHAMMAD MISKA ZULKARNAIN, 2025. **Pengaruh Permainan Kasti Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas IV SDN Teluk Pucung V Kota Bekasi.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kasti terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SDN Teluk Pucung V Kota Bekasi. Dengan menggunakan metode penelitian eksperimen dan desain penelitian yaitu *One-Group Pretest-Posttest*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 26 orang dan 26 orang yang akan dijadikan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling* atau sampel keseluruhan. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan adalah membuat distribusi frekuensi, menghitung mean, menghitung standar deviasi, menghitung varians, uji normalitas dengan uji chi-kuadrat, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan uji t' . Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dan pengujian hipotesis, dapat ditarik kesimpulan bahwa Permainan Kasti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SDN Teluk Pucung V Kota Bekasi. Hasil skor peningkatan kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji hipotesis uji t' yaitu $t'_{hitung} > t'_{tabel}$ sebesar $5,2 > 1,71$ dengan taraf signifikansi 5%.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Peningkatan, dan Permainan Kasti

ABSTRACT

MUHAMMAD MISKA ZULKARNAIN, 2025. *The Effect of the Game Kasti on Improving Physical Fitness in Grade IV Students of SDN Teluk Pucung V Bekasi City.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the effect of the game of kasti on improving physical fitness in grade IV students of SDN Teluk Pucung V Bekasi City. By using experimental research methods and research design, namely One-Group Pretest-Posttest. The population in this study was 26 people and 26 people would be sampled using total sampling techniques or the entire sample. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test. The data analysis techniques used are creating a frequency distribution, calculating the mean, calculating standard deviation, calculating variance, normality testing with the chi-square test, homogeneity test and hypothesis test with the t' test. Based on the results of research, data processing and hypothesis testing, it can be concluded that the Kasti game has a significant effect on improving physical fitness in class IV students at SDN Teluk Pucung V Bekasi City. The results of increased physical fitness score using the Indonesian Physical Fitness Test showed an increase in physical fitness. This can be proven from the results of hypothesis testing using the t' test, which is $5,2 > 1.71$ *$t'_{hitung} > t'_{tabel}$* with a significance level of 5%.

Keywords: Physical Fitness, Improvement, and Game Kasti