

## Abstrak

### **PENGARUH PERMAINAN *ROUNDERS* TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 2 KARANGGINTUNG KABUPATEN BANYUMAS**

Ivanda Anggi Chintya, Kusnandar, Bayu Suko Wahono

**Latar Belakang:** Permainan *rounders* merupakan permainan bola kecil yang terdiri dari berbagai aktivitas fisik seperti berlari, menghindar, melempar, dan menangkap bola dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan *rounders* dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa.

**Metodologi:** Penelitian eksperimental ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Awal penelitian sampel akan diambil data *pretest* lalu dilanjutkan dengan *treatment* dan pada akhir diambil data *posttest*. Penelitian ini melibatkan 29 siswa SDN 2 Karanggintang Kabupaten Banyumas sebagai sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampel jenuh karena sampel kurang dari 30. Penelitian ini dilakukan selama 30 hari. Dalam satu minggu dilakukan 3 kali *treatment* yaitu setiap hari Senin, Rabu, dan Jum'at. Kelompok dalam permainan ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pemukul dan kelompok penjaga. Analisis data dengan uji normalitas, homogenitas, dan *t test*.

**Hasil Penelitian:** Hasil *t test* menunjukkan bahwa nilai  $p=0,002 < \alpha=0,05$ , berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan permainan *rounders*. Hal ini menunjukkan bahwa permainan *rounders* meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 2 Karanggintang Kabupaten Banyumas.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara permainan *rounders* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

**Kata kunci:** Permainan *rounders* dan kebugaran jasmani.

## Abstract

### THE EFFECT OF ROUNDERS GAME ON THE IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS CLASS V STUDENTS OF SDN 2 KARANGGINTUNG BANYUMAS

Ivanda Anggi Chintya, Kusnandar, Bayu Suko Wahono

**Background:** Rounders game is a small ball game consisting of various physical activities such as running, dodging, throwing, and catching the ball can affect the level of physical fitness of students. This study aims to determine the effect of rounders games by improving students' physical fitness.

**Method:** This experimental study uses the design of One Group Pretest-Posttest Design. At the beginning of the research sample pretest data will be taken then followed by treatment and at the end of the posttest data taken. This study involved 29 students of SDN 2 Karanggintung as samples. The sample used in this study is saturated sample because the sample is less than 30. The study was conducted for 30 days. In one week 3 treatments are carried out, namely every Monday, Wednesday and Friday. The group in the game is divided into 2 groups: the batter group and the guard group. Data analysis with normality, homogeneity, and t test.

**Results:** The results of the t test indicate that the value of  $p = 0.002 < \alpha = 0.05$ , means that there is a significant difference between students physical fitness before and after training in rounders. This shows that the rounders game increases physical fitness of fifth grade students of SDN 2 Karanggintung, Banyumas.

**Conclusion:** Based on the results of the study it can be concluded that there is an influence between rounders playing on improving students' physical fitness.

**Keywords:** Rounders games and physical fitness.