

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD STRADA CAKUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu (S1)

Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh

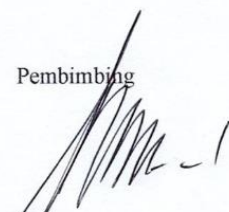
**SERVATIUS YUDO PAMUNGKAS
41182191190123**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul: "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Strada Cakung." Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Pembimbing


Dr. Dindin Abidin, M.Si

Mengetahui
Dekan FKIP UNISMA Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.

Disahkan oleh
Ketua Jurusan Pendidikan
Jasmani kesehatan dan
Rekreasi


Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul: “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Strada Cakung.” Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas “45” Bekasi

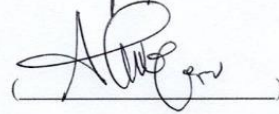
Hari : Rabu
Tanggal : 24 Mei 2023

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : **Yudi Budianti, M.Pd**

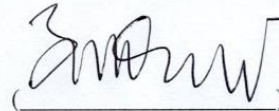


Sekretaris : **Dr. Apia Mylsidayu, M.Or**

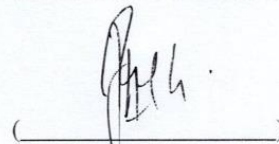


Dosen Penguji

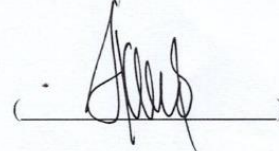
1 **Dr. Bujang, Drs. M.Si**



2 **Dr. Hj Ekowati, S.Pd. M.Pd**



3 **Azi Faiz Ridlo, M.Pd**



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Servatius Yudo Pamungkas

NPM : 41182191190123

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Strada Cakung" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 17 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Servatius Yudo Pamungkas

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Pengetahuan yang baik adalah yang memberikan manfaat, bukan hanya diingat.

Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu belajarlah tenang dan sabar.

Persembahan

Skripsi ini

Saya persembahkan pada

kedua orang tua tercinta, serta teman-temanku

seperjuangan

ABSTRAK

Servatius Yudo Pamungkas, NPM: 41182191190123, “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Strada Cakung” Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi

Tujuan penelitian ini Ingin mengetahui apakah permainan tradisional dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, sedangkan siswa kelas V SD Strada Cakung yang berjumlah 25 orang, dengan menggunakan teknik *total sampling*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung sebelum melakukan latihan permainan tradisional secara umum adalah kurang yaitu sebesar 72%, (18 orang) sedangkan 28% lagi terbagi menjadi dua yaitu 16%(4 orang) sedang dan 12% (3 orang) sangat kurang. Setelah melakukan latihan permainan tradisional secara umum sudah meningkat pada klasifikasi baik dan sedang yaitu sebesar 48%, (12 orang) pada kategori baik dan sedang 52% (13 orang) tidak terdapat pada klasifikasi sangat baik, kurang dan sangat kurang. Dengan perbedaan hasil antara sebelum dan sesudah latihan permainan tradisional membuktikan permainan dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Untuk membuktikan dilakukan uji t, hasil menunjukkan bahwa t-hitung 15.375 dan dengan v-Value 0.000, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung setelah diberikan latihan permainan tradisional. Adapun besar pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung sebesar 47.16%

Kata kunci: Permainan Tradisional. Latihan dan Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Servatius Yudo Pamungkas, NPM: 41182191190123, "The Effect of Traditional Games on Increasing Physical Fitness of Grade V Students of SD Strada Cakung" Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi

The purpose of this study is to find out whether traditional games can improve the physical fitness of fifth grade students of SD Strada Cakung. The method used in this research is the experimental method, while the fifth grade students of SD Strada Cakung, totaling 25 people, using the total sampling technique.

The results showed that the level of physical fitness of fifth grade students of SD Strada Cakung before doing traditional game exercises in general was less, namely 72%, (18 people) while 28% were divided into two, namely 16% (4 people) moderate and 12% (3 people) very less. After doing traditional game exercises in general, it has increased to good and moderate classifications, namely 48%, (12 people) in the good category while 52% (13 people) are not in the classification of very good, less and very less. With the difference in results between before and after traditional game training proves the game can increase the level of physical fitness of students. To prove the t-test, the results show that the t-count is 15.375 and with a v-value of 0.000, this indicates that there is a significant difference between the pre-test and post-test, so this shows that there is a significant increase in the physical fitness of fifth grade students of SD Strada Cakung after being given traditional game exercises. The effect of traditional games on increasing the level of physical fitness of fifth grade students of SD Strada Cakung is 47.16%.

Keywords: Traditional Games. Exercise and Physical Fitness Level

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Berkat pertolongan, Rahmat dan kasih sayangnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Strada Cakung”.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs, MM, M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si yang bertindak selaku pembimbing selama penyelesaian skripsi ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

7. Ibu Priskalia Niken Widowati, S.Pd selaku Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu Guru SD Strada Cakung yang telah membantu penelitian ini.
8. Kedua orang tua yang selalu mendoakan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendoakan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
 BAB II. TINJAUAN TEORITIS	 10
A. Hakikat Kesegaran Jasmani	10
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	10
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	12
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	15
B. Hakikat Permainan Tradisional.....	21
1. Pengertian	21
2. Sasaran permainan tradisional	24
3. Pengelompokkan Jenis permainan.....	25
C. Permainan Tradisional yang Digunakan Dalam Penelitian	27
1. Permainan Galah Asin	27
2. Permainan Hitam-Hijau	32
3. Permainan Petak Umpet.....	35
4. Permainan Petak Jongkok.....	40
D. Hakikat Siswa Sekolah Dasar	42

1. Definisi Siswa Sekolah Dasar.....	42
2. Karakter Siswa Sekolah Dasar.....	43
E. Penelitian Relevan	46
F. Kerangka Pemikiran.....	51
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis	53
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	55
A. Metode Penelitian.....	55
B. Populasi dan Sampel	55
C. Waktu dan Tempat Penelitian	56
D. Desain dan Instrumen Penelitian	57
E. Prosedur Analisa Data	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Deskripsi Data	68
1. Hasil Deskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.....	68
2. Hasil Uji Normalitas	69
3. Hasil Homogenitas.....	70
B. Pengujian Hipotesis.....	72
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sebelum Melakukan Latihan Permainan Tradisional	72
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sesudah Melakukan Latihan Permainan Tradisional	75
C. Diskusi dan Penemuan	80
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. Simpulan.....	82
B. Saran.....	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Galah Asin.....	29
Gambar 2.2 Lapangan Permainan Hitam-Hijau.....	36
Gambar 2.3 Permainan Petak Umpet.....	37
Gambar 2.4 Permainan Petak Jongkok	40
Gambar 2.5 Kerangka Pemikiran.....	52
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	57
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	58
Gambar 3.3 Lari 40 meter.....	59
Gambar 3.4 Tes Gantung Siku Tekuk.....	60
Gambar 3.5 Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Selama 30 detik.....	62
Gambar 3.6 Loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	63
Gambar 3.7 Pelaksanaan Tes Lari 600 meter	64
Gambar 4.1 Grafik Masing-masing Komponen TKJI Siswa Sebelum Mengikuti Latihan Permainan Tradisional	73
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa sebelum mengikuti Latihan Permainan Tradisional	75
Gambar 4.3 Grafik Masing-masing Komponen TKJI Siswa Sesudah Mengikuti Latihan Permainan Tradisional	77
Gambar 4.4 Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa setelah mengikuti Latihan Permainan Tradisional	78
Gambar 4.5 Grafik Perkembangan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa sebelum dan Sesudah Mengikuti Latihan Permainan Tradisional	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Relevan	46
Tabel 3.1 Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putri.....	65
Tabel 3.2 Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putra	61
Tabel 3.3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	62
Tabel 4.1 Descriptive Statistics	68
Tabel 4.2 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sebelum Mengikuti Latihan Permainan Tradisional.....	69
Tabel 4.3 Tingkat Kesegaran Siswa Sebelum Perlakuan	70
Tabel 4.4 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sesudah Mengikuti Latihan Permainan Tradisional.....	71
Tabel 4.5 Tingkat Kesegaran Siswa Sesudah Perlakuan.....	72
Tabel 4.6 Uji Kesamaan dua rata-rata (Uji t)	74
Tabel 4.7 Presentase Peningkatan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	76
Tabel 4.8 Tingkat Kesegaran Siswa Setelah Perlakuan.....	77
Tabel 4.9 Presentase Peningkatan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program latihan	84
Lampiran 2 Analisis data.....	90
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian	92
Lampiran 4 Latihan Permainan Tradisional.....	93
Lampiran 5 SK Bimbingan.....	95
Lampiran 6 Izin Penelitian.....	96
Lampiran 7 SK Penelitian.....	97
Lampiran 8 Frekuensi Bimbingan.....	98
Lampiran 9 Riwayat Hidup Penulis	100



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus-PL6002/AK.05/E/V/2023

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Servatius Yudo Pamungkas
NIM : 41182190123
Program : FKIP
Program Studi : PENJASKESREK

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan
Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Strada Cakung

Dinyatakan **lolos** / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 17% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 12 Mei 2023

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Apta Mulyadaya M-Dr.)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$