

**PENGARUH LATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL EGRANG
(BATOK) DENGAN LARI BALOK TERHADAP PENINGKATAN
KESEIMBANGAN PADA SISWA KELAS ATAS
(4, 5, DAN 6) SDN BANTAR GEBANG VI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh:

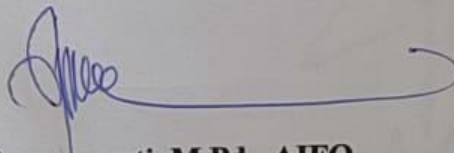
**ADHIEM FAHRIN QOLBY
41182191180030**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Egrang (batok) dengan Lari Balok terhadap Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas Atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI”, telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



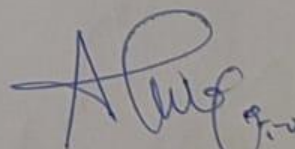
Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

Mengetahui,
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

Disahkan Oleh
Ketua Jurusan Penjaskesrek



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Perbandingan Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Egrang (batok) dengan Lari Balok terhadap Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas Atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI” telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

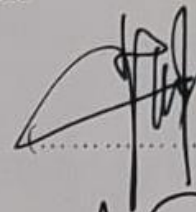
Pada,

Hari : Rabu

Tanggal : 24 Mei 2023

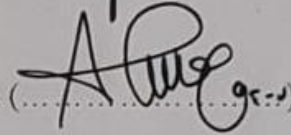
Panitia ujian terdiri dari:

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



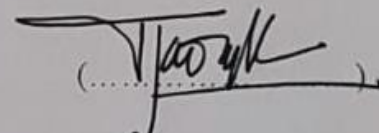
(.....)

2. Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO. (.....)



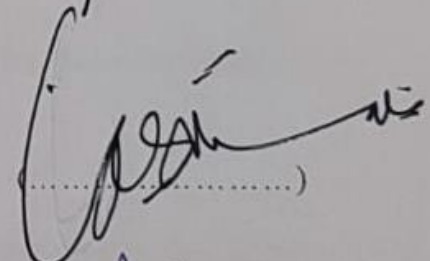
3. Penguji :

3.1. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO.



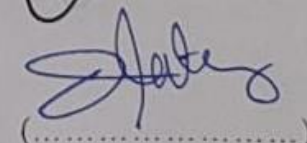
(.....)

3.2. Yunita Lasma Siregar, M.Pd.



(.....)

3.3. Tatang Iskandar, M.Pd.



(.....)



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 - PL 5006 / AK. 05 / E / N / 2023

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

Nama : Adhiem Fahrain Qdby
NIM : 41182191180030
Program Studi : Penjaskesrek

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

PERBANDINGAN LATIHAN OLAH RAGA TRADISIONAL
EGRANG (BATOK) DENGAN LARI BALOK TERHADAP PENINGKATAN
KESEIMBANGAN PADA SISWA KELAS ATAS (4,5,DAN 6)
SDN BANTAR GEBANG VI

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase26.%. pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 19 MEI 2023

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Aptq Mulyadaya, M. Or)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

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

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ADHIEM FAHRIN QOLBY

NPM : 41182191180030

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Egrang (batok) dengan Lari Balok terhadap Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas Atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI”, dan beserta isinya 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 dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Maret 2023

Yang Membuat Pernyataan



ADHIEM FAHRIN QOLBY

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali.

(Nelson Mandela)

Skripsi Ini Ku Persembahkan Untuk :

Kedua orang tua ku yang selalu berjuang dan memberikan yang terbaik untukku dan skripsi ini juga ku persembahkan untuk keluarga lu dan teman teman ku yang selalu mendukung ku dan selalu memberikan motivasi dan semangat.

ABSTRAK

ADHIEM FAHRAIN QOLBY, 41182191180030: Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Egrang (batok) dengan Lari Balok terhadap Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas Atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI.

Tujuan penelitian ini adalah; 1) untuk mengetahui pengaruh latihan olahraga tradisional egrang batok terhadap keseimbangan siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI. 2) untuk mengetahui latihan olahraga tradisional lari balok terhadap keseimbangan siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI. 3) untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan egrang batok dengan lari balok terhadap keseimbangan siswa kelas atas SDN Bantar Gebang VI.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang diambil adalah siswa di SDN Bantar Gebang VI yang terdiri dari kelas atas 4, 5 dan 6 yang berjumlah 128 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria, adapun kriteria tersebut yaitu: a) Merupakan siswa SDN Bantar Gebang VI yang aktif dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. b) Siswa kelas 4, 5 dan 6. c) Dalam keadaan sehat atau tidak sakit. d) Bersedia mengikuti *treatment* selama 16 kali pertemuan. Berdasarkan teknik pengambilan sampel tersebut, maka jumlah sampel penelitian ini sebanyak 30 (tiga puluh) orang siswa. Untuk pengolahan dan analisis data, penulis menggunakan uji t. Uji normalitas dari tes awal, tes akhir maupun peningkatan dari dua jenis latihan yaitu egrang batok dan lari balok. Untuk L_o hitung egrang batok menunjukkan angka L_o hitung sebesar 0.119, 0.119 dan 0.144, sedangkan L_o hitung lari batok menunjukkan angka L_o hitung sebesar 0.199, 0.132 dan 0.218. Nilai tersebut di bawah L_o tabel pada $n = 15$ sebesar 0.220 artinya seluruh data terdistribusi normal.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, untuk peningkatan hasil latihan egrang batok didapatkan t hitungnya 20.13, nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 1.76 pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1$ sehingga hipotesis penelitian ditolak yang berarti bahwa pada latihan egrang batok terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya. Sedangkan untuk peningkatan hasil latihan lari balok didapatkan t hitungnya 15.46, nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 1.76 pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1$ sehingga hipotesis penelitian ditolak yang berarti bahwa pada latihan lari balok terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya. Untuk hasil penghitungan selisih peningkatan kedua kelompok latihan diperoleh nilai t hitung sebesar 0.08, nilai tersebut lebih kecil dari t tabel yang berada pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n_1+n_2-2$ sehingga hipotesis penelitian diterima yang berarti bahwa pada peningkatan antara kelompok egrang dengan kelompok lari balok tidak terdapat perbedaan yang berarti atau signifikan

Kata Kunci: olahraga tradisional, egrang batok, lari balok, keseimbangan tubuh.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Egrang (batok) dengan Lari Balok terhadap Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas Atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi, sekaligus selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

4. Para Dosen dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa hormat dan bangga saya.
5. Kepala Sekolah SDN Bantar Gebang VI
6. Guru-guru dan siswa SDN Bantar Gebang VI

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Maret 2023
Penulis

Adhiem Fahrain Qolby

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
F. Definisi Oprerasional	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Hakikat Olahraga Tradisional	8
B. Hakikat Pendidikan Jasmani	16
C. Prinsip Latihan	18
D. Karakteristik Siswa Kelas 4, 5, dan 6	24
E. Pengaruh Egrang Batok dan Lari Balok Terhadap Keseimbangan anak ...	27
F. Penelitian Relevan.....	28
G. Kerangka Berfikir.....	30
H. Anggapan Dasar dan Hipotesis	31
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	33

A. Metode Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Waktu dan Tempat Penelitian	35
D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Prosedur Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA.....	43
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Hipotesis.....	45
C. Diskusi Penemuan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran-Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
Program Latihan.....	54
SK DOSEN PEMBIMBING.....	98
SURAT IZIN PENELITIAN.....	99
SURAT BALASAN PENELITIAN	100
RIWAYAT HIDUP	101

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Mean, Simpangan Baku, dan Variansi	35
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors	36
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas	36
Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Uji t	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Egrang Batok Kelapa	12
Gambar 2.2. Cara menggunakan Egrang Batok	12
Gambar 2.3. Berdiri Dengan Satu Kaki	18
Gambar 2.4. Berdiri Dengan Satu Kaki Dan Tangan Di Pinggang	19
Gambar 3.1. Desain Penelitian	28
Gambar 3.2. Langkah-Langkah Penelitian	29
Gambar 3.3. Berdiri dengan satu kaki	31

DAFTAR LAMPIRAN

Hal

Lampiran 1: Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Keseimbangan.....	61
Lampiran 2: Rata-rata, Simpangan Baku, & Variansi Tes Awal Kel Egrang	62
Lampiran 3: Rata-rata, Simpangan Baku, & Variansi Tes Akhir Kel Egrang	63
Lampiran 4: Rata-rata, Simpangan Baku, & Variansi Peningkatan Kel Egrang .	64
Lampiran 5: Rata-rata, Simpangan Baku, & Variansi Tes Awal Kel Lari Balok	65
Lampiran 6: Rata-rata, Simpangan Baku, & Variansi Tes Akhir Kel Lari Balok	66
Lampiran 7: Rata-rata, Simpangan Baku, & Variansi Peningkatan Kel Lari Balok	67
Lampiran 8: Uji Kenormalan Tes Awal Kelompok Egrang	68
Lampiran 9: Uji Kenormalan Tes Akhir Kelompok Egrang	69
Lampiran 10: Uji Kenormalan Peningkatan Kelompok Egrang	70
Lampiran 11: Uji Kenormalan Tes Awal Kelompok Lari Balok	71
Lampiran 12: Uji Kenormalan Tes Akhir Kelompok Lari Balok	72
Lampiran 13: Uji Kenormalan Peningkatan Kelompok Lari Balok	73
Lampiran 14: Uji Homogenitas (Variansi)	74
Lampiran 15: Uji distribusi t Peningkatan Egrang	75
Lampiran 16: Uji distribusi t Peningkatan Lari Balok	76
Lampiran 17: Uji Signifikansi Peningkatan Kedua Kelompok	77