

**PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL EGRANG TERHADAP
KESEIMBANGAN SISWA KELAS 4,5,6 SDN CIPTAWINAYA
KABUPATEN SUBANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :

NAUFAL AGIL

41182191180092

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL EGRANG TERHADAP KESEIMBANGAN
SISWA KELAS 4,5,6 SDN CIPTAWINAYA KABUPATEN SUBANG

Oleh

Naufal Agil
41182191180092

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Khurotul Aini, M.Pd.

Bekasi, 25 Januari 2024

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

NIK. 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL EGRANG TERHADAP
KESEIMBANGAN SISWA KELAS 4,5,6 SDN CIPTAWINAYA
KABUPATEN SUBANG

Dipersiapkan ditulis oleh:

Naufal Agil

41182191180092

Telah dipertahankan di depan
Dewan Penguji Pada Tanggal.
2 FEBRUARI 2024
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

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

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Penguji I : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Penguji II : Dani Nur Riyadi, M.Pd.

Penguji III : Domi Bustomi, M.Pd.

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Bekasi, 13 Februari 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
NIK.45.1.01.02.2012.2015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NAUFAL AGIL

NPM 41182191180092

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya skripsi yang berjudul **“Pengaruh Olahraga Tradisional Egrang Terhadap Keseimbangan Siswa Kelas 4,5,6 SDN Ciptawinaya Kabupaten Subang”** ini benar-benar karya saya sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari didugakuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diprosesoleh Tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 13 Februari 2024

Saya yang menyatakan,



Naufal Agil

NPM : 41182191180092

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

*Orang lain tidak akan bisa paham masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu
hanya bagian suksesnya saja, berjuanglah untuk diri sendiri karena
kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga
dengan apa yang kita perjuangkan hari ini*

Skripsi Ini Ku Persembahkan Untuk :

*Kedua Orang Tua, keluarga dan pembimbing yang telah membantu dan
meluangkan waktu dalam membimbing serta memberi arahan dan
motivasi.*

ABSTRAK

NAUFAL AGIL, 41182191180092 : Pengaruh Olahraga Tradisional Egrang Terhadap Keseimbangan Siswa Kelas 4,5,6 SDN Ciptawinaya Kabupaten Subang. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penulis mengemukakan tujuan penelitian adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Olahraga Tradisional Egrang Terhadap Keseimbangan Siswa Kelas 4,5,6 SDN Ciptawinaya Kabupaten Subang.

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan instrumen tes keseimbangan (*Standing Balance Test*) dengan metode latihan olahraga tradisional Egrang. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 4,5,6 SDN Ciptawinaya Kabupaten Subang yang berjumlah 15 orang.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya keseimbangan dalam permainan egrang, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen One Group Pre-test Post-test Design. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa kelas 4,5,6, Sdn Ciptawinaya Kabupaten Subang. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 4,5,6, SDN Ciptawinaya Kabupaten Subang yang berjumlah 15 orang, instrument yang digunakan adalah Tes *T-Test*. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat disimpulkan bahwa latihan Olahraga tradisional egrang berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan dengan nilai $t \text{ hitung} = 14,05 > t \text{ tabel} = 2,14$.

Kata Kunci : *Olahraga Tradisional, Keseimbangan, Egrang*

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya. Penyusun skripsi yang berjudul *“Pengaruh Olahraga Tradisional Egrang Terhadap Keseimbangan Siswa Kelas 4,5,6 SDN Ciptawinaya Kabupaten Subang”* dapat diselesaikan dengan baik.

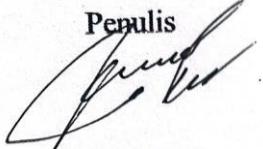
Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Ibu **Dr. Khurotul Aini, M.Pd**, selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam“45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Islam “45”Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.

- 4.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Teman sekaligus senior-senior Universitas Islam “45” Bekasi yang telah banyak membantu dan memberikan saran untuk penulisan skripsi ini.
7. Ibu dan Ayah yang sangat banyak memberikan bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, 13 Februari 2024

Penulis

Naufal Agil

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGATAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teori	8
1. Hakikat Olahraga Tradisional	8
2. Sejarah Olahraga Tradisional.....	9
3. Pengertian Olahraga Tradisional.....	10
4. Egrang	13
5. Ciri Khas Permainan Olahraga Tradisional Egrang.....	15
6. Teknik Dasar Permainan Olahraga Tradisional Egrang.....	16
7. Unsur Utama Dalam Olahraga Tradisional Egrang	17
8. Latihan.....	19
9. Prinsip-prinsip Latihan	20
10. Hubungan Olahraga Tradisional Egrang Dengan Keseimbangan.....	24

11. Karakteristik Usia 11-12 Tahun.....	26
B. Penelitian Relevan.....	29
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Hipotesis	33
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian	37
E. Instrumen Penelitian	40
F. Prosedur Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	46
A. Deskripsi Data	46
B. Diskusi dan Penemuan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Jumlah Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	46
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	48
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Homogenitas	48
Tabel 4. 4 Hasil Uji T	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Egrang & Lapangan	13
Gambar 2.2 Permainan Egrang	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	38
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....	39
Gambar 3.3 Instrumen Penelitian (<i>Standing Balance</i>).....	42
Gambar 3.4 Instrumen Penelitian (<i>Standing Balance</i>).....	42

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Program Latihan	57
LAMPIRAN 2 : Hasil Data Tes T-Test	73
LAMPIRAN 3 : Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Variabel Tes Awal	74
LAMPIRAN 4 : Simpangan Baku	75
LAMPIRAN 5 : Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Variabel Tes Akhir.....	76
LAMPIRAN 6 : Simpangan Baku	77
LAMPIRAN 7 : Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Variabel Tes Peningkatan	78
LAMPIRAN 8 : Simpangan Baku	79
LAMPIRAN 9 : Uji Normalitas Data Tes Awal T-Test	80
LAMPIRAN 10 : Uji Normalitas Data Tes Akhir T-Test.....	81
LAMPIRAN 11 : Uji Normalitas Data Tes Peningkatan T-Test	82
LAMPIRAN 12 : Perhitungan Uji Homogenitas	83
LAMPIRAN 13 : Perhitungan Hipotesis	84
LAMPIRAN 14 : Foto Tabel	85
LAMPIRAN 15 : Foto Tabel Distribusi F	86
LAMPIRAN 16 : Foto Tabel Distribusi t	88
LAMPIRAN 17 : Validasi Ahli	89
LAMPIRAN 18 : Wawancara Guru	95
LAMPIRAN 19 : SK Penelitian	96
LAMPIRAN 20: SK Penelitian Balasan	97
LAMPIRAN 21 : SK Dosen Pembimbing	98
LAMPIRAN 22 : Kartu Bimbingan Skripsi	99
LAMPIRAN 23 : Foto Kegiatan.....	100
LAMPIRAN 24 : DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	106



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-52 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /F.Puf-PLG046/AN.DVE/V/2024

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

Nama : NAUFAL AGIL
NPM : 410219112092
Program Studi : PJER

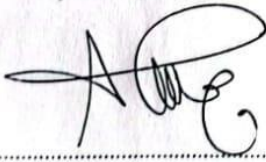
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

PENGARUH OLAH RAGA TRADISIONAL EGRANG TERHADAP
KESEIMBANGAN SISWA KELAS 4.5.6 SDN CIPAMUNTA KAMPEN
SUBANG

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji
turnitin dengan persentase 21.7% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 26 JANUARI 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi

()

Staf Perpustakaan FKIP

()

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