

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII
SMP IT AR-RIFQI BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana pada
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

Muhammad Wahyu Gumelar

1901919

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMP IT
AR-RIFQI BANDUNG**

Oleh :

Muhammad Wahyu Gumelar

1901919

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FPOK UPI Bandung

© Muhammad Wahyu Gumelar

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2023

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

PERNYATAAN KEASLIAN DAN BEBAS PLAGIARISME SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP IT Ar-Rifqi Bandung**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan, Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, 29 Juli 2023

Muhammad Wahyu Gumelar
1901919


LEMBAR PENGESAHAN

MUHAMMAD WAHYU GUMELAR
1901919

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS VII SMP IT AR-RIFQI BANDUNG

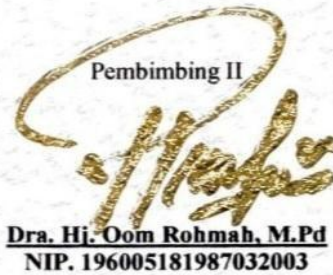
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dra. Lilis Komari, M.Pd.
NIP. 19590628198012001

Pembimbing II



Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd
NIP. 196005181987032003

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FPOK UPI



Dr. H. Carsiwan, M.Pd
NIP. 197101052002121001

ABSTRAK

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMP IT AR-RIFQI BANDUNG

Muhammad Wahyu Gumelar
mwahyug@upi.edu

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Mentor I : Dra. Lilis Komariah M.Pd

Mentor II : Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pengaruh permainan tradisional bisa meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP IT Ar-Rifqi Bandung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis rancangan Two Group Pretest – Posttest Design dengan Control Group Design. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga penelitian ini juga bisa disebut penelitian populasi yakni peneliti mengambil keseluruhan jumlah populasi siswa SMP IT Ar-Rifqi Bandung, yang berjumlah 30 Siswa. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan Uji t. Sebelum dilakukan uji t, maka perlu dilakukan uji homogenitas dan uji normalitas data. Berdasarkan hasil uji Beda sampel berbeda menggambarkan bahwa Variabel kebugaran jasmani nilai *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai T sebesar 2,870 dan nilai signifikansi sebesar $0,012 > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata hasil *pretest* kelompok eksperimen dengan hasil *pretest* kelompok kontrol pada variabel kebugaran jasmani. Sedangkan pada nilai *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai T sebesar 7,830 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan hasil *posttest* kelompok kontrol pada variabel kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Permainan olahraga tradisional terhadap Kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP IT Ar-Rifqi Bandung. Karena Hasil tersebut signifikan, Semakin sering melakukan Permainan olahraga tradisional semakin baik pula Kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP IT Ar-Rifqi Bandung.

Kata kunci : Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani, Pretest-Posttest

Muhammad Wahyu Gumelar, 2023

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS VII SMP IT AR-RIFQI BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT
THE EFFECT OF TRADITIONAL GAMES ON IMPROVING
PHYSICAL FITNESS OF CLASS VII STUDENTS OF
SMP IT AR-RIFQI BANDUNG

Muhammad Wahyu Gumelar

mwahyug@upi.edu

Study Program Physical Education Health and Recreation
Indonesia University of Education

Mentor I : Dra. Lilis Komariah M.Pd

Mentor II : Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd

The purpose of this study was to find out whether the influence of traditional games can improve the physical fitness of class VII students of SMP IT Ar-Rifqi Bandung. This study used an experimental research method with a Two Group Pretest – Posttest Design with a Control Group Design. The sampling technique used total sampling, so this research can also be called population research, namely the researcher took the entire population of SMP IT Ar-Rifqi Bandung, which totaled 30 students. Furthermore, the data analysis technique used is t test. Before the t test is carried out, it is necessary to test the homogeneity and normality test of the data. Based on the results of the different sample tests, it shows that the physical fitness variable, the pretest value of the experimental group and the control group has a T value of 2.870 and a significance value of $0.012 > 0.05$, which means that there is no significant difference between the average value of the experimental group's pretest results and the control group pretest on physical fitness variable. Meanwhile, the posttest scores for the experimental group and the control group had a T value of 7.830 and a significance value of $0.000 < 0.05$, which means that there was a significant difference between the average posttest results for the experimental group and the posttest results for the control group on the physical fitness variable. Based on the results of the study it can be concluded that there is a significant effect of traditional sports games on the physical fitness of class VII students of SMP IT Ar-Rifqi Bandung. Because these results are significant, the more often you do traditional sports games, the better the physical fitness of class VII students of SMP IT Ar-Rifqi Bandung.

Keywords: Traditional Games, Physical Fitness, Pretest-Posttest

Muhammad Wahyu Gumelar, 2023

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS VII SMP IT AR-RIFQI BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN DAN BEBAS PLAGIARISME SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Batasan Penelitian	8
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani.....	9
2.1.2 Hakikat Kebugaran Jasmani	11
2.1.3 Manfaat Latihan Bagi Kebugaran Jasmani.....	16
2.1.4 Jenis-Jenis Latihan Peningkatan dan Pemeliharaan Kebugaran Jasmani	18
2.1.5 Permainan Tradisional.....	19
2.2 Kerangka Berpikir	30
2.3 Penelitian Yang Relevan	32

2.4 Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	36
3.2 Prosedur Penelitian.....	37
3.3 Lokasi, Populasi dan Sampel.....	39
3.3.1 Lokasi	39
3.3.2 Populasi	39
3.3.3 Sample	39
3.4 Variabel Penelitian	40
3.5 Instrumen Penelitian.....	41
3.5.1 Tes kesegaran jasmani	41
3.5.2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	43
3.6 Analisis Data	44
3.6.1 Uji Prasyarat Analisis	44
BAB IV ANALISA DATA DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Deskriptif Hasil Data Penelitian.....	46
4.1.1 Uji Prasyarat Analisis	47
4.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Implikasi.....	51
5.3 Rekomendasi	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Nilai TKJI.....	43
Tabel 3. 2 Tabel Nilai TKJI.....	43
Tabel 3. 3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	44
Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif	46
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	47
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene Statistic</i>	48
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Permainan Bebentengan.....	23
Gambar 2. 2 Permainan Galasin.....	25
Gambar 2. 3 Permainan Boi-boian.....	26
Gambar 2. 4 Permainan Jala Ikan	27
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	37
Gambar 3. 2 Langkah-langkah penelitian	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi.....	57
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	63
Lampiran 4 Lampiran Data Penelitian	64
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	71
Lampiran 6 Lampiran Hasil Perhitungan SPSS	116
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	118

DAFTAR PUSTAKA

- AbdulAjabar, Bambang. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung:
ProdiPJKR FPOK
- Arikunto, Suharsimi, (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*,
Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*.
Jakarta: Rineka Cipta
- Deur dan paganzi (1989, hlm. 1) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani
adalah“Fase dari program pendidikan UPI Bandung*
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk SMA dan
MA)*. Solo : CV. Tri Rama.
- Sadoso Sumosardjuno. (1998). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.
- Siti Partini Suardiman. (1995). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: FIP-
IKIP. Yogyakarta.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Umur 10-12 Tahun*.
Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan
Aman*. Yogyakarta : Luman Offset.
- Elizabeth B. Hurlock. (1978). *Child Development*. Jakarta: PT. Gelora
Persada Pratama.
- Johnson. G, Tyler. Lindsey. Tuner. (2016). *Journal of Physical Education,
Recreation & Dance*87.4 (Apr 2016): 8-10
- Juliantine, Tite, dkk. (2013). *Modul Model-Model Pembelajaran Pendidikan
Jasmani*.
- JURNAL OLAHRAGA PENDIDIKAN (JURNAL ORDIK): Diterbitkan
oleh*
*Asisten Deputi Olahraga Pendidikan Deputi Pembudayaan
OlahragaKementerian Pemuda dan Olahraga RI. Volume 1,
Nomor 1, Mei 2014.*
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan – Pendekatan Kuantitatif,*

- Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Suntoda, Andi, dkk. (2013). *Modul Tes dan Pengukuran Penjas*. Bandung: ProdiPJKR FPOK UPI
- Sulistiono Amin Agus, (2014). *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 20, Nomor2, juni 2014*
- Syarifuddin, Muhadi. (2002). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Universitas Pendidikan Indonesia, (2019). *Pedoman Karya Tulis Ilmiah*.
- Uhamisastra. (2010). *Modul Olahraga Tradisional*. Bandung : FPOK
- M. Furgon H. (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang-OR). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Mulyana. (2009). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mad Fauzan. (2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri Sedayu 1 Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nanang Sudrajat. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SD*. Bandung: PT Sarana Panca Karya Nusa.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta, Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2017a). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017b). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Andriani, T. (2012). *Permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia dini. Sosial Budaya, 9(1), 121-136*
- Ardiyanto, A. (2016). *Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik*

Kasar Anak Tunagrahita Ringan.

Ardiansyah, F. (2014). *Pengaruh permainan tradisional terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Kenongo II Tulangan Sidoarjo)*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*

Mutohir. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta. PT Indeks.

Tim Revisi UNY. (2011). *Buku Pedoman Penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dan Tugas Akhir Bukan Skripsi (TABS)*. Yogyakarta: UNY.

Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo.

Wikipedia.(2012). *Galah Asin*. Diakses dari http://id.wikipedia.org/wiki/Galah_asin 29 Juli 2023, Jam 23.10

Widarto Uji Kurniawan. (2011). *Macam-macam Permainan Tradisional*. Diakses dari <http://Widarto-ujikurniawan.blogspot.com/macam-macam-permainan-tradisional.html> 29 Juli 2023, Jam 23.15

Arif Komarudin. (2007). *Permainan Tradisional*. Diakses dari <http://pojokpenjas.wordpress.com/> pada tanggal 29 Juli 2023, jam 23.03 WIB

Hajar Pamadi. (2001). *Bermain Gobak Sodor*. Adicita Karya Nusa. Diakses dari <http://www.adicita.com/detail.php?L3FaWS9mdXZCdDEvTXJMMlo4bw%3D%3D> pada tanggal 29 Juli 2023, Jam 23.05.