

**IMPLEMENTASI PERMAINAN TRADISIONAL KUCING-KUCINGAN
TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT*
DI SDN NEGLASARI SUMEDANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Program
Studi S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh

Desri Sugihartini

Nim 2003254

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
KAMPUS DAERAH SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**LEMBAR PENGESAHAN
IMPLEMENTASI PERMAINAN TRADISIONAL KUCING-KUCINGAN
TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* DI SEKOLAH DASAR**

Oleh

Desri Sugihartini

2003254

Disetujui dan Disahkan oleh Dosen Pembimbing :

Pembimbing 1

Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M. Ed
NIP. 196303121989011002

Pembimbing 2

Aam Ali Rahman, M. Pd
NIPT. 920190219861101101

Mengetahui,

**Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan
Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia**

Dr. Anggi Setia Lengkana M. Pd
NIPT. 920200119851119101

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Implementasi permainan tradisional kucing kucingan terhadap kemampuan lari *sprint* ” 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 risiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Sumedang, Maret 2024

Desri Sugihartini
NIM. 2003245

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia dan keridhaan-Nya penulisan skripsi ini bisa selesai dengan tepat waktu. Tanpa rahmat, karunia dan keridhaan-Nya mungkin skripsi ini tidak dapat berjalan dengan semestinya. Dalam penyusunan skripsi dari mulai awal sampai akhir skripsi ini selesai, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa materil maupun moril serta do'a dari berbagai pihak yang selalu memberikan semangat kepada penulis hingga saat ini. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd. M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, yang sudah memberikan izin saya untuk menyelesaikan studi S1 dan tugas akhir ini skripsi
2. Prof. Dr. H. Yudha Munajat Saputra, M.Ed. selaku Direktur UPI Kampus Sumedang, sekaligus selaku pembimbing I saya yang selalu memberikan arahan arahan dan petunjuk serta koreksi untuk menyelesaikan tugas ahir ini.
3. Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd. selaku Ketua Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar Jasmani S1 UPI Kampus Sumedang, sebagai pembimbing amat begitu baik dan sabar dalam membimbing dan mengarahkan penulisan skripsi ini sehingga saya mampu menyelesaikannya dengan tepat waktu sesuai masukan dan arahan yang begitu luar biasa.
4. Aam Ali Rahman , M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah memberikan saran dan arahan yang begitu berarti serta bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini. Dan tanpa beliau pun mungkin penelitian ini tidak akan selesai tepat pada waktunya.
5. Seluruh dosen UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat untuk penulis, serta seluruh staf administrasi, akademik, tata usaha dan perpustakaan UPI Kampus Sumedang.
6. Keluarga Tercinta Alm Ayah Indra Giri, Mamah tersayang Herlina Sugiarti, dan Adik tercinta Ikhsan Saputra serta keluarga besar Kakek

Endang Hernawan dan alm kakek Wastiah yang telah memberikan moral dan material selama menjalani studi S1, do'a restu yang tidak pernah berhenti hingga skripsi ini telah selesai.

7. Kepala sekolah SDN Neglasari, serta guru guru dan siswa-siswi nya yang sudah membantu saya, mensupport saya dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
8. Sahabat saya Finka yuhani yusup, Ani Herlina Gunawan, yang sudah membantu dan selalu kebersamai, serta selalu mensupport saya agar cepat menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman angkatan 2020 prodi PGSD Pendidikan Jasmani 2020 atas semua kebersamaan, keceriaan, kekompakan, saling tolong menolong, saling mengisi, saling menghiburan, dan saling merangkul satu sama lain sehingga mendapatkan pengalaman hidup yang sangat berharga selama berkuliah di UPI Sumedang ini

Semoga Allah senantiasa melindungi, memberikan kesehatan, kebahagiaan dan kemudahan serta rizki yang berlimpah, dan semoga kebagian selalu menyertai kehidupan kita semua.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur mari kita panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya senantiasa memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi. Shalawat beserta salam tak lupa juga kita panjatkan dan curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa menjadi panutan untuk kita semua. Kesempurnaan itu hanyalah milik Allah SWT, maka dari itu penulis menyadari bahwa penulisan ini masih banyak kekurangan serta jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu besar harapan penulis agar pembaca dapat memahami dan juga dapat memberikan saran serta kritik agar penulis dapat membuatnya lebih baik lagi. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat penulis dalam menyelesaikan program studi S1 pada Universitas Pendidikan Indonesia jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani. Penyelesaian skripsi ini juga alhamdulillah dapat terselesaikan dengan baik atas dukungan dari orang-orang disekitar. Demikian, semoga skripsi ini dapat diterima sebagai ide atau gagasan untuk menambah kekayaan intelektual dunia olahraga atletik dan permainan tradisional.

Sumedang, Maret 2024

Desri Sugihartini

IMPLEMENTASI PERMAINAN TRADISIONAL KUCING-KUCINGAN TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* DI SDN NEGLASARI SUMEDANG

ABSTRAK

Setelah dilakukannya pra-penelitian di kelas V salah satu sekolah dasar di Sumedang, terdapat permasalahan dalam melakukan lari *sprint* 50 meter. Banyaknya siswa yang melakukan lari *sprint* dalam keadaan lambat, padahal lari *sprint* merupakan lari yang dilakukan secara cepat. Maka Solusi yang diharapkan peneliti dengan adanya perlakuan berupa permainan tradisional siswa dapat melakukan lari *sprint* secepat mungkin, yaitu berupa permainan tradisional kucing-kucingan. Permainan tradisional kucing-kucingan merupakan permainan yang merupakan suatu permainan yang menirukan tingkah laku seorang kucing seperti mengejar dan menangkap. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perkembangan kemampuan lari *sprint* melalui pengimplementasian permainan tradisional kucing kucingan sebagai bahan acuan agar siswa termotivasi untuk melakukan kegiatan pembelajaran. Jumlah sampel penelitian ini 15 orang dengan tehnik pengambilan sampel (total sampling), Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain penelitian pre-eksperimen (*One Group Pre-Test Post-Test Design*). Dari hasil penelitian, dinyatakan bahwa imlementasi permainan tradisional kucing-kucingan berpengaruh terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter. Permainan tradisional ini menjadi ide yang bagus agar mendapat inovasi dan kreativitas yang baru bagi siswa, maka dari itu pembelajaran bisa lebih menyenangkan dan tidak monoton serta tujuan dari pembelajaran dapat dilakukan secara efektif dengan Setelah dilakukan uji normalitas terdapat data *pre-test* dan juga *post-test* berdistribusi NORMAL, dengan skor *pre-test* $(0.18) > 0.05$ dan skor *post-test* $(0.30) > 0.05$, Setelah dilakukan uji homogenitas terdapat hasil data penelitian bersifat HOMOGEN yakni $(0.29) > 0.05$. Selanjutnya melakukan uji Paired Sample t-Test, dinyatakan implementasi permainan tradisional kucing-kucingan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter dan besaran pengaruh tersebut yaitu $(0.001) < 0.05$ yang berarti H_0 DITOLAK.

Kata kunci: Atletik, Lari *Sprint*, Permainan Tradisional

IMPLEMENTATION OF THE TRADITIONAL CAT AND CAT GAME ON SPRINT RUNNING ABILITY SDN NEGLASARI SUMEDANG

ABSTRACT

Based on preliminary research conducted in the fifth grade at an elementary school in Sumedang, it was found that there were problems with the student's ability to perform a 50-meter sprint. Many students were sprinting slowly, even though sprinting is a type of running that should be done quickly. The researcher hopes that by implementing a traditional game, students will be able to sprint as fast as possible. The conventional game chosen is "cat-and-mouse," which is a game that imitates the behavior of a cat, such as chasing and catching. This research aims to determine how implementing the "cat-and-mouse " game affects the development of 50-meter sprint ability in fifth-grade elementary school students. This research used an experimental method with a pre-experimental research design, namely the One Group Pre-Test and Post-Test Design. The study's results showed that implementing the "kucing-kucingan" game significantly affected the students' 50-meter sprint ability. The traditional game is a good idea for students to get innovation and creativity so that learning can be more fun and not monotonous, and the learning objectives can be achieved effectively. The effect size was found to be After the normality test was conducted, it was found that the pre-test and post-test data were NORMALLY distributed, with a pre-test score $(0.18) > 0.05$ and a post-test score $(0.30) > 0.05$. After the homogeneity test was conducted, it was found that the research data was HOMOGENEOUS, namely $(0.29) > 0.05$. Furthermore, the Paired Sample T-Test was conducted, and it was stated that the implementation of the traditional game of cat-and-mouse had an effect on the ability to sprint 50 meters, and the magnitude of this effect was $(0.001) < 0.05$, which means that H_0 is REJECTED.

Keywords: *athletics, sprint, traditional game.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.4.3 Manfaat Sosial.....	6
1.4.4 Manfaat Kebijakan.....	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Hakikat Atletik	8
2.1.1 Nomor Jalan Cepat.....	10
2.1.2 Nomor Lempar.....	11
2.1.3 Nomor Lompat.....	11
2.1.4 Nomor Lari.....	11
2.2 Hakikat Permainan Tradisional	18
2.2.1 Kucing-kucingan.....	23
2.3 Implementasi Permainan Tradisional Terhadap Lari <i>Sprint</i>.....	23
2.4 Penelitian Relevan.....	24

2.5 Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Metode Penelian	28
3.2 Waktu Dan Pelaksanaan Penelitian	29
3.3 Populasi Dan Sample Penelitian	29
3.4 Instrumen Penelitian	29
3.5 Prosedur penelitian.....	30
3.5.1 Tahap Pelaksanaan	31
3.5.2 Program Latihan / Perlakuan.....	31
3.6 Pengolahan dan Analisis Data	50
3.6.1 Normalitas Uji.....	51
3.6.2 Uji Homogenitas.....	52
3.6.3 Paired Sample t-Test.....	52
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Temuan	53
4.1.1 Uji Homogenitas.....	54
4.1.2 Uji Normalitas	55
4.1.3 Uji Paired Sample t-Test.....	56
4.2 Pembahasan	57
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	60
5.1 Simpulan	60
5.2 Implikasi	60
5.3 Rekomendasi.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN- LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain penelitian	28
Tabel 3.2	Kriteria penilaiam test lari cepat 50 meter	30
Table 3.3	Jadwal Latihan.....	31
Table 3.4	Program Latihan.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jalan cepat (Junaidi 2019).....	10
Gambar 2.2 Lintasan lari (Widya 2020).....	12
Gambar 2.3 <i>Sprint</i> (simanjuntak 2019).....	13
Gambar 2.4 Star jongkok (Simanjuntak 2019)	14
Gambar 2.5 Lari jarak menengah (Sari 2019).....	15
Gambar 2.6 Lari jarak jauh (Suripto 2021).....	16
Gambar 2.7 Lari maraton (Suripto 2021).....	16
Gambar 2.8 Lari estapet (Sari 2019).....	17
Gambar 2.9 Lari gawang (Sari 2019).....	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	66
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	66
Lampiran 3 Surat Balasan	68
Lampiran 4 Program Latihan	69
Lampiran 5 Pengolahan Data	71
Lampiran 6 Dokumentasi	73

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setelah dilakukannya pra-penelitian di kelas V di salah satu sekolah dasar Negeri di sumedang, terdapat permasalahan dalam melakukan lari *sprint* 50 meter. Banyaknya siswa yang melakukan lari *sprint* dalam keadaan lambat, padahal lari *sprint* merupakan lari yang dilakukan secara cepat. Maka Solusi yang diharapkan peneliti dengan adanya perlakuan berupa permainan tradisional siswa dapat melakukan lari *sprint* secepat mungkin, yaitu berupa permainan tradisional kucing-kucingan. Permainan tradisional kucing-kucingan merupakan permainan yang merupakan suatu permainan yang menirukan tingkah laku seorang kucing seperti mengejar dan menangkap, dimana permainan kucing-kucingan dilakukan dengan cara berkombinasi seperti berlari secepat mungkin agar bisa menangkap lawan (Febrianti, 2013). sehingga permainan ini kaitan erat dengan lari *sprint* yang sama-sama membutuhkan lari yang secepat-cepatnya. ke target yang diinginkan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 50 meter. Sehingga penelitian ini menjawab: ‘‘Apakah terdapat pengaruh peningkatan kemampuan lari *sprint* menggunakan implementasi permainan tradisional kucing-kucingan?’’

Permainan merupakan salah satu sarana hiburan yang digemari dan dimainkan oleh banyak orang, baik anak-anak maupun orang dewasa. Permainan tersebut terdiri dari permainan tradisional dan modern. Permainan sendiri berasal dari kata ‘‘bermain’’ yang berarti melakukan suatu kegiatan untuk bersenang-senang, baik menggunakan alat sebagai medianya maupun tidak. Bermain merupakan suatu kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak-anak dan tidak menutup kemungkinan bagi remaja maupun orang dewasa. Kegiatan ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok (Mudzakir 2020).

Permainan berasal dari kata utama yang berarti kegiatan menyenangkan hati (Santrock, 2002). Berlyne mengatakan bahwa permainan adalah sesuatu yang mengasyikkan dan menyenangkan karena memuaskan dorongan eksplorasi kita. Dalam kaitannya dengan anak, permainan dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan anak dalam berbagai bentuk secara spontan, tanpa kerjasama, menimbulkan kegembiraan dan dalam suasana yang menyenangkan (Prasstisti & Hertinjung, 2011). Artinya tidak ada paksaan bagi setiap individu untuk memainkan permainan tersebut dan bermain pada hakikatnya merupakan suatu kegiatan yang mempunyai sifat aktif dan menyenangkan.

Permainan tradisional adalah segala bentuk permainan yang sudah ada sejak zaman dahulu dan diwariskan secara turun temurun (Iswinarti, 2010). menurut bishop 2014 permainan tradisional adalah jenis permainan yang dimainkan oleh anak-anak di daerah tertentu menurut tradisi yang diturunkan dari generasi sebelumnya untuk meneruskan tradisi daerah tersebut. Permainan tradisional mempunyai pola kegiatan menyenangkan yang sederhana dan cenderung lugas. Selain itu permainan tradisional mempunyai nilai yang besar bagi anak dalam melatih kehidupan sosial, keterampilan, kesopanan dan ketangkasan (Anjarini, 2018).

Menurut Dharmamulja (1992) Menurut Linggar (2010), permainan tradisional adalah budaya yang memiliki nilai yang besar untuk anak-anak dalam rangka berimazinsi dan berfungsi sebagai olahraga sekaligus sebagai sarana untuk mempelajari keterampilan sosial, kesopanan, ketangkasan, dan hidup bermasyarakat. Namun, menurut K. Dewi dkk. (2013), permainan tradisional memiliki aturan bermain yang memberikan kesenangan, kegembiraan, dan tantangan (Fathurrahman, 2021).

Permainan kucing kucingan tradisional memberikan kesenangan pada anak dan mengajarkan mereka bekerja sama, bersosialisasi, berhubungan dengan orang yang lebih dewasa, dan bersabar menunggu giliran untuk bermain. Ini juga mengajarkan mereka untuk menerima kekalahan dengan lapang dada dan mengakui kemenangan teman, karena pada dasarnya dalam permainan selalu ada yang kalah dan menang (Sri Mulyani, 2013).

Menurut Jesse Feiring Williams (1999), pendidikan jasmani adalah kumpulan aktivitas fisik manusiawi yang dipilih secara khusus untuk dilakukan dengan tujuan mencapai tujuan yang diinginkan (Bambang, 2011). Pendidikan jasmani adalah proses adaptasi dan pembelajaran fisik, neuromuskular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika melalui pemilihan berbagai aktivitas fisik' (Bambang, 2011)

Permasalahan Pembelajaran pendidikan jasmani di tingkatan sekolah dasar khususnya kelas tinggi, mereka sering merasakan jenuh dan malas serta kurangnya antusias pada saat pembelajaran lari *sprint*, karena metode pembelajaran yang diberikan sudah sering di gunakan sehingga tidak ada pembaruan yang membuat siswa merasa jenuh. maka solusi dari peneliti untuk mengatasi masalah malas, jenuh, dan bosan pada saat pembelajaran penjas yaitu pentingnya siswa mendapatkan motivasi atau pembaharuan dalam metode pembelajaran agar mereka memiliki semangat baru dengan menggunakan modifikasi permainan tradisional yaitu permainan kucing kucingan.

Salah satu pembelajaran yang menarik untuk anak salah satunya dengan bermain, tidak terkecuali juga dengan anak usia dini. Melalui kegiatan bermain anak bisa mencapai perkembangan fisik, intelektual, dan emosi. Perkembangan secara fisik dapat dilihat saat bermain. Perkembangan intelektual bisa dilihat dari kemampuannya menggunakan atau memanfaatkan lingkungannya. Perkembangan emosi dapat dilihat ketika anak merasa senang, marah, menang dan kalah (Ardiyanto, 2019).

permainan tradisional mengandung banyak unsur nilai budaya yang identik dengan pendidikan multikultural. Bentuk-bentuk nilai budaya yang terkandung dalam permainan tradisional seringkali tidak terpikirkan oleh kita, tetapi, ketika kita mengamati dan merasakan, ternyata dalam permainan tradisional ada banyak elemen nilai-nilai budaya yang umumnya bersifat positif sehingga dapat dijadikan untuk membentuk kepribadian anak-anak menjadi satu generasi bangsa yang berbudi luhur berdasarkan budaya daerahnya. Permainan tradisional dapat melatih anak-anak untuk dapat menguasai diri mereka sendiri, menghargai atau mengakui kekuatan orang lain, berlatih untuk berkeliling atau menjadi orang yang benar dan bijak (Eka Saputra, 2017).

Ada 5 alasan penting mengapa perlu melestarikan permainan tradisional:

Identitas Budaya Bangsa: Permainan tradisional Indonesia adalah cerminan dari identitas budaya bangsa yang telah diwariskan dari generasi ke generasi. Mereka menggambarkan adat, kebiasaan, dan cerita sejarah lokal, dan melestarikan permainan tradisional berarti melestarikan identitas dan akar budaya bangsa yang telah ada sejak zaman dahulu

Penguatan Jati Diri: Permainan tradisional tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga sarana pembelajaran bagi generasi muda untuk memahami nilai-nilai kebersamaan, kerjasama, ketekunan, dan persaudaraan. Melalui permainan tradisional, anak-anak dapat belajar tentang pentingnya bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama, menghormati aturan main, dan menghadapi tantangan dengan semangat juang yang tinggi

Pelestarian Warisan Budaya: Permainan tradisional memiliki keunikan dan kreativitas tersendiri yang dapat menjadi sumber inspirasi bagi seni, musik, dan budaya populer masa kini. Bentuk dan makna dari permainan tradisional ini dapat menjadi acuan bagi para seniman, desainer, dan kreator konten untuk menciptakan karya-karya yang mencerminkan nilai-nilai budaya Indonesia. Oleh karena itu, melestarikan permainan tradisional Indonesia bukan hanya tanggung jawab pemerintah dan lembaga pendidikan, tetapi juga tugas seluruh masyarakat Indonesia.

Pengembangan Karakter: Salah satu bentuk manfaat dari permainan tradisional adalah untuk penanaman nilai-nilai karakter. Nilai karakter adalah suatu konsep dasar yang diterapkan ke dalam berbagai aspek kehidupan, seperti keadilan dan kepemimpinan; baik dan rendah hati; dan toleransi, cinta damai, dan persatuan. Permainan tradisional menuntut adanya cinta Tuhan dan alam semesta beserta isinya; tanggung jawab, kedisiplinan, dan kemandirian; kejujuran; hormat dan santun; kasih sayang, kepedulian, dan kerjasama; percaya diri, kreatif, kerja keras, dan pantang menyerah

Pengembangan Sosial dan Emosi: Permainan tradisional dimainkan secara kolektif, sehingga menjadi media pembelajaran bagi anak-anak untuk bersosialisasi, berinteraksi, bekerja sama, saling mendukung, saling percaya, saling menolong, dan membangun kepercayaan diri. Mereka terlibat secara

emosional dengan kawan lain ketika bermain permainan tradisional, sehingga akan berkembang menjadi generasi yang penuh tepa slira, bisa mengerti, dan memahami perasaan orang lain.

Penjas lebih lanjut (Ginanjar, 2018) menjelaskan juga bahwa “Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa sering kali merasa bosan dengan pembelajaran yang itu- itu saja. Siswa lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang berbentuk permainan atau game“. Kemalasan siswa dalam olahraga bisa terjadi karena adanya kejenuhan yang terjadi maka perlu ada beberapa terobosan untuk mengangkat motivasi siswa, Maka untuk mengatasi itu permainan tradisional dianggap bisa mengatasi masalah tersebut

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam bentuk pertanyaan dibawah ini :

“Apakah terdapat pengaruh implementasi permainan tradisional kucing-kucingan terhadap kemampuan belajar lari *sprint* di Sekolah Dasar Negeri Neglasari ?”.

1.3 Tujuan

Secara umum, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hasil Implementasi Permainan Tradisional Kucing-kucingan Terhadap Lari *Sprint* melalui program penerapan Permainan Tradisional Dengan tujuan secara umum tersebut, maka didapatkan juga tujuan secara khusus, diantaranya :

“Untuk mengetahui pengaruh dari implementasi media permainan tradisional kucing kucingan terhadap kemampuan lari *sprint* di sekolah dasar”

1.4 Manfaat

Dengan adanya penelitian ini, peneliti mengharapkan ada beberapa manfaat yang dapat di ambil diantaranya;

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan inspirasi untuk penelitian lebih lanjut, penelitian selanjutnya dapat menggunakan topik yang mirip dan di kembangkan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan semangat latihan lari *sprint* untuk meningkatkan kemampuan kecepatan menggunakan permainan tradisional pada siswa. dan dapat di harapkan juga guru bisa menggunakan metode pelajaran untuk latihan lari *sprint* menggunakan permainan tradisional kucing kucingan untuk di terapkan pada siswa .

1.4.3 Manfaat Sosial

Pengembangan Keterampilan Sosial, siswa belajar keterampilan sosial penting seperti bekerja sama, berbicara, dan memimipin melalui olahraga, penguatan Identitas dan Citra Diri, olahraga adalah bagian penting bagi siswa dan merupakan cara untuk membangun citra diri yang positif. Mengetahui bahwa mereka sangat percaya pada olahraga mereka dapat membantu mereka memperkuat identitas sebagai atlet dan meningkatkan rasa harga mereka secara keseluruhan

1.4.4 Manfaat Kebijakan

Pengembangan Program Pembinaan siswa Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai metode pembelajaran pada siswa untuk meningkankan keterampilan khususnya yang berkaitan dengan pengembangan kemampuan lari *sprint*. Peningkatan Aksesibilitas Olahraga, Memahami faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar siswa melalui permainan tradisional. Pengembangan Kurikulum Pendidikan, Penelitian ini dapat memberikan masukan berharga untuk pengembangan kurikulum pendidikan, khususnya dalam pembelajaran Latihan pada siswa.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bentuk dari susunan organisasi skripsi berisikan perincian mengenai penulisan pada tiap - tiap bagian bab dalam skripsi,yang dimulai dari bab I sampai bab V. Adapun untuk lebih jelasnya akan dijelaskan dengan bagan dan uraian dibawah ini

Bab I skripsi membahas latar belakang masalah, tujuan, dan keuntungan penelitian. Bab ini bertujuan untuk menjelaskan masalah yang terjadi terkait Implementasi Permainan Tradisional Kucing-kucingan Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* di salah satu sekolah di kabupaten Sumedang

Bab II menggabungkan studi literatur dan teori para ahli yang menjelaskan dan mendukung penelitian ini. Peneliti membahas masalah dalam bab kedua. Bab kedua membahas mengenai Implementasi Permainan Tradisional Kucing-kucingan Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* Selain itu, bab ini memberikan informasi tentang penelitian yang relevan, kerangka berfikir, dan hipotesis.

Bab III membahas metodologi penelitian dan memberikan penjelasan tentang metode yang digunakan, yaitu penelitian kuantitatif. Bab ini juga menjelaskan cara pengumpulan data, alat yang digunakan, dan metode analisis data yang akan digunakan.

Bab IV. Bab ini membahas hasil penelitian dari rumusan masalah. Penulis kemudian memberikan penjelasan menyeluruh dan mendalam tentang hasil penelitian sambil mengikuti alur diskusi dan kesimpulan. Temuan dan diskusi ini akan menjelaskan seberapa baik pemain futsal di Kabupaten Bogor memahami aturan disiplin dan faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin.

Bab V sebagai penutup pembahasan yang memuat simpulan dari hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti. Pada bab ini juga dipaparkan pula terkait implikasi, simpulan dan terkait rekomendasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Atletik

2.1.1 Pengertian atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga dalam pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang sangat mengutamakan olahraga dan pengembangan fisik dan mental, sosial, dan emosional yang seimbang, selaras, dan seimbang. Kata "atletik" berasal dari kata Yunani "*Atlon*", yang berarti "pertandingan" atau "pertempuran." (Ramadan, 2017).

Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari beragam gerakan, mulai dari lari, jalan, lompat, dan lempar dalam berbagai disiplin nomor. Di dunia olahraga, atletik termasuk dalam cabang olahraga individu. Atletik juga dikenal sebagai *mother of sports* (ibunya olahraga). Ini karena gerakan dalam olahraga atletik diterapkan dalam beberapa cabang olahraga yang lainnya (Sucipto & Widiyanto, 2016).

Atletik adalah cabang olahraga yang mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar. Olahraga atletik mula-mula di kenal kan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa memperkenalkan adalah *Iccus* dan *Herodicus*. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar (Atiq, 2015).

Istilah atletik mula nya dari bahasa Yunani, yaitu "*athlon*" yang memiliki arti berlomba atau bertanding. Istilah lain dari kata *athlon* adalah *pentathlon*. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu "penta" yang berarti lima dan "*athlon*" yang berarti lomba. Jadi *pentathlon* berarti lima lomba atau panca lomba. Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah *athletics* (Inggris), *athletiek* (Belanda), *athletique* (Prancis) dan *athletik* (Jerman)(Wijayanti & Suntoda, 2017).

Atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga ini, dalam budaya Inggris dan beberapa negara lain, dikenal dengan istilah *track and field*, yang artinya lintasan dan lapangan. Seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut dengan atlet (*athlete*).

Olahraga atletik sering dianggap sebagai induk dari olahraga. Sebab, atletik terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga yaitu, lari, jalan, lempar dan lompat Winendra dkk (2008)

Atletik yang meliputi gerakan jalan, lari, lempar dan lompat adalah cabang olahraga yang paling tua di dunia. Hal ini karena umur olahraga atletik ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia yang pertama di dunia.

Aktivitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling asli dan paling wajar dari manusia, serta merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus jalan, lari, melempar, dan melompat untuk mempertahankan dan menjaga kelangsungan hidupnya Khomsin (2018). Dari pengertian diatas, dapat didefinisikan bahwa atletik adalah 12 sebuah cabang olahraga yang keberadaannya sudah tua dan tumbuh berkembang bersama kegiatan alami manusia yang didalamnya terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga yaitu, lari, jalan, lempar dan lompat. Bisa dikatakan olahraga atletik merupakan olahraga dari cikal bakal perkembangan olahraga di seluruh dunia karena terdapat unsur dasar gerak yaitu, lari, jalan, lempar dan lompat (Ramadani, 2019).

Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor : jalan, lari, lompat dan lempar. Dalam atletik nomor lari dibagi lagi kedalam : a. Lari jarak pendek mulai dari 60 m sampai dengan 400 m b. Lari jarak menengah meliputi 800 m dan 1500 m c. Lari jarak jauh mulai dari 3000 m sampai dengan 42.195 km (marathon) d. Lari estafet meliputi 4 x 100 m, 4 x 400 m e. Lari rintangan meliputi, lari gawang 100 m untuk putri, dan 110 m untuk putra 400 m dan 3000 m halang rintang (Ramadani, 2019).

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia dan di pelajari di sekolah dasar, atletik ini sering di sebut sebagai ibu dari seluruh cabang olahraga yang ada, atletik ini juga terdiri dari, jalan, lempar, loncat, lari.

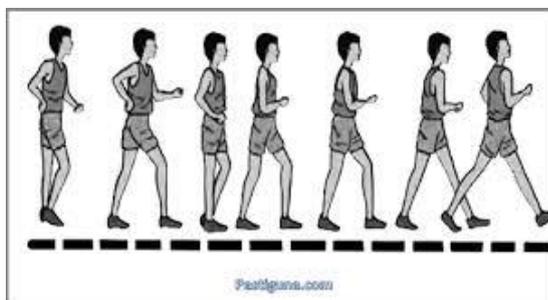
Adapun nomor-nomor dalam atletik adalah sebagai berikut;

2.1.2 Nomor nomor dalam atletik

2.1.2.1 Nomor Jalan Cepat

Jalan cepat berarti bergerak ke depan tanpa ada hubungan dengan tanah. Ketika Anda memulai setiap langkah, pastikan kaki depan Anda menyentuh tanah sebelum kaki belakang Anda meninggalkan tanah. Pastikan lutut Anda tidak menekuk dan tumpuan kaki Anda tetap tegak (Djollong, 2014).

Jalan cepat, juga dikenal sebagai *race walking*, adalah cabang olahraga atletik yang melibatkan berjalan gerak maju dengan kontak kaki selalu dengan tanah tanpa terputus. Gerakan ini berbeda dengan lari, dimana kedua kaki akan tampak melayang di atas tanah. Jalan cepat memiliki teknik khusus dan peraturan yang harus dipahami, seperti posisi kaki depan yang harus terlebih dahulu menyentuh tanah sebelum kaki belakang beranjak dari tanah, dan salah satu kaki harus berada di permukaan tanah lurus dan lutut tidak bengkok (Junaidi ,dkk, 2019).



Gambar 2.1 Jalan cepat (Junaidi 2019)

Teknik dari pelaksanaan jalan cepat bisa dirinci sebagai berikut :

- 1) Memulai dengan start berdiri: Start ini biasanya dilakukan dengan aba-aba "Bersedia". Peserta menempatkan kaki kiri di belakang garis start, sedangkan kaki kanan di samping belakang kaki kiri, dengan badan sedikit condong ke depan dan kedua lengan rileks. Saat aba-aba "Ya" atau bunyi tembakan pistol terdengar, peserta segera melangkahkan kaki kanan ke depan, diikuti oleh kaki kiri, dan terus berlari.
- 2) Langkah: Langkah dimulai dengan mengangkat paha kaki dan mengayunnya ke depan lutut. Ayunan paha ke depan membuat tungkai bagian bawah bergantung lemas, dan lutut menjadi lurus. Mengangkat kaki sambil menapak dengan kaki terlebih dahulu menyentuh tanah.

- 3) Ayunan lengan siku di tekuk sekitar 90 derajat. Ayunan lengan kiri ke depan sambil mengangkat paha dan kaki kanan, sehingga lengan kiri dan kaki kanan berkoordinasi.
- 4) Finish: Tidak ada prosedur khusus untuk masuk finish di jalan cepat. Biasanya, jalan terus hingga melewati garis finish, kemudian, setelah 3–5 meter, kecepatan dikurangi. Untuk memperoleh langkah yang benar, pemindahan badan dan gerak kaki satu ke kaki yang lain harus jelas terlihat (widy, 2020).

2.1.2.2 Nomor Lempar

Lempar adalah mengarahkan benda yang dipegang dengan mengayunkan tangan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan kekuatan lengan dan tangan dan memerlukan koordinasi berbagai komponen gerakan. Misalnya, jari dan lengan harus bekerja sama untuk melepaskan objek yang dipegang pada saat yang tepat (Pujianto, 2011). Atlet dapat melempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, dan lontar martil.

2.1.2.3 Nomor Lompat

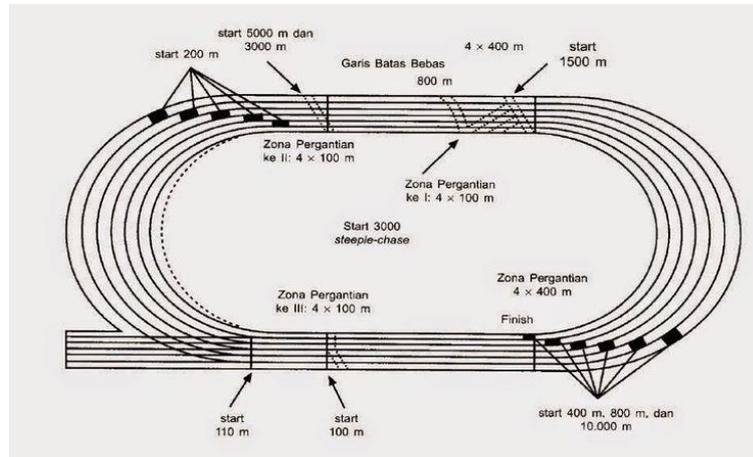
Lompat adalah gerakan melompat dengan tumpuan satu kaki untuk melompat sejauh-jauhnya. Lompat jauh memiliki tujuan untuk melompat sejauh mungkin ke bak lompat. Jarak lompatan dihitung dari papan tolakan sampai batas terdekat dari posisi bagian tubuh di atas daratan. Pelompat sering menggunakan gaya jongkok, menggantung, dan berjalan di udara dalam lompat jauh. (Afrinaldi, 2021). Adapun Jenis-jenis lompat dalam atletik terdiri dari, lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah .

2.1.2.4 Nomor Lari

Lari Dengan kecepatan langkah yang lebih tinggi, berlari menghasilkan kecenderungan badan melayang. Dalam berlari, setidaknya satu kaki harus tetap menyentuh tanah (Djumidar, 2004).

Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap yaitu : tahap reaksi dan dorongan (*reaction* dan *drive*) tahap percepatan (*acceleration*) tahap tansisi/perubahan (*transition*) tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*) tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*) *finish* tujuan lari jarak pendek adlah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang

dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Oleh karena itu, seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau kedua-duanya.



Gambar 2.2 Lintasan lari (Widya 2020)

1) Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Salah satu komponen nomor lari yang harus ditingkatkan adalah lari jarak pendek, atau lari cepat. Ini karena teknik gerakan lari *sprint* sangat kompleks. Ini termasuk gerakan start, gerakan lari cepat, dan gerakan finish. Seseorang harus memiliki teknik yang baik untuk berlari dengan kualitas yang baik. Oleh karena itu, elemen teknik harus selalu dipelajari dan dilatih sebaik mungkin. Dalam hal ini, peran guru sangat diharapkan dalam proses melatih dan pembelajaran atlet, terutama lari *sprint* (vilanueva 2020).

Salah satu jenis nomor lari adalah lari jarak pendek, di mana Anda berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh. Lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter termasuk dalam kategori ini. Lari jarak pendek sering dipertandingkan secara nasional dan internasional dan memerlukan teknik dasar yang khusus. Lompat jarak pendek adalah gerakan di mana tubuh melayang di udara dengan dorongan kedua kaki secara frekuensi langkah yang sangat cepat, menciptakan kecenderungan untuk melayang. Teknik dasar untuk lari jarak pendek berbeda tergantung pada sikap yang diambil, tetapi kesuksesan dalam lari jarak pendek bergantung pada kecepatan dan kesigapan.

Lari jarak pendek yang umumnya digunakan adalah 100 meter, 200 meter dan 400 meter, meskipun demikian lari jarak pendek sebenarnya dimulai dengan

minimal 50 meter. pada tes kebugaran jasmani, lari jarak pendek 50 meter di terapkan bagi peserta usia 13 sampai 15 tahun ,sedangkan usia 16 sampai 19 tahun jaraknya adalah 60 meter (haetami, 2019).

lari jarak pendek (*sprint*) badan condong ke depan dan berat badan berada di depan kaki yang akan digunakan untuk menolak, lutut kaki yang di depan diangkat tinggi untuk memberikan kesempatan pada kaki belakang agar dapat menolak atau mendorong lebih sempurna dan lengan diayunkan dari belakang ke depan secara bergantian atau mengimbangi gerak langkah kaki, yang disesuaikan dengan kecepatan larinya (Simanjuntak, 2019).

Kelangsungan gerak lari cepat atau *sprint* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu ; (A) Start, (B) gerakan lari cepat, (C) Gerakan finish. Seorang pelari jarak pendek (*sprinter*) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot persentase serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro disbanding dengan serabut otot lambat (*slow twitch*) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan /bakat bukan dibuat.



Gambar 2.3 *Sprint* (simanjuntak 2019)

Berbagai teknik digunakan dalam lari jarak pendek,

salah satunya adalah teknik start, yang merupakan persiapan awal seorang pelari untuk gerakan berlari. Nomor lari jarak pendek menggunakan start jongkok (*Crouch Start*).

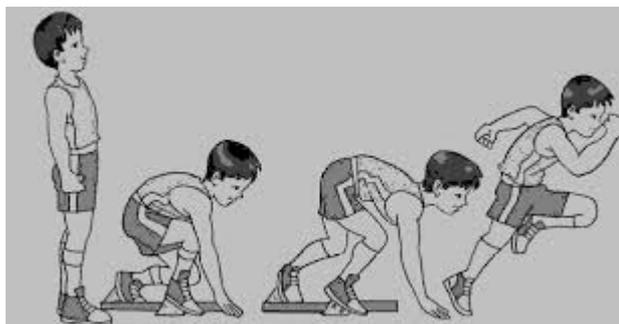
Menurut Sunaryo Basuki (1979), "pada saat aba aba "*Ready*", pelari maju ke depan garis *start*, kemudian melangkah mundur untuk menempatkan kaki, bertumpu pada blok *start*." Kaki yang paling kuat berada di depan, biasanya kaki kiri, berlutut, dengan lutut kaki belakang di tanah dan lutut kaki depan bergantung.

Menurut Edy Purnomo dan dapan (2011), teknik posisi "siap" mengatakan bahwa seorang pelari harus berdiri dengan lutut ditekuk ke belakang, lutut kaki depan membentuk sudut siku-siku (90o), lutut kaki belakang membentuk sudut 120-140o, dan pinggang diangkat tinggi dari bahu, tubuh condong ke depan, dan bahu sedikit lebih maju dari kedua tangan.

Teknik Posisi "Yaak" adalah gerakan yang dilakukan oleh pelari setelah aba-aba "Yaak", atau bunyi pistol. Badan diluruskan dan diangkat saat kedua kaki menolak atau menekan keras pada *straf-block*; kedua tangan diayun bergantian; dorong kaki belakang kuat dan singkat, dorong kaki depan sedikit tidak namun lebih lama; kaki depan diayun ke belakang dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; pada akhir dorongan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan

Teknik Berlari: Teknik berlari adalah komponen gerakan yang membantu pelari mencapai kecepatan maksimum dan kinerja yang optimal.

Teknik Memasuki Garis *Finish*: Ini adalah langkah akhir yang menentukan kemenangan atau kegagalan seorang *sprinter*.



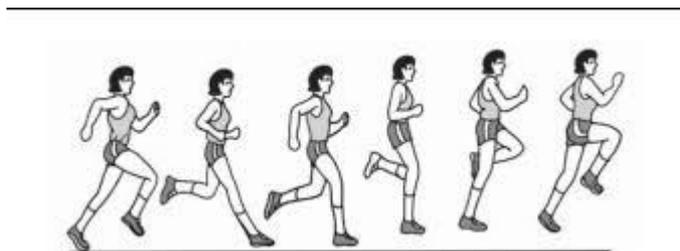
Gambar 2.4 Star jongkok (Simanjuntak 2019)

Menurut Sidik (2014) teknik Lari *Sprint* terbagi menjadi beberapa bagian diantaranya yaitu ada Fase topang, Pada fase topang memiliki tujuan untuk memperkecil hambatan pada saat menyentuh tanah dan untuk memaksimalkan dorongan kedepan. Karakteristik gerakan pada fase topang 1) mendarat dengan telapak kaki, 2) posisi tutut kaki topang harus bengkok minimal pada saat amortisasi kemudian posisi kaki ayun dipercepat, 3) pinggang, sendi lutut, pergelangan kaki dan kaki topang harus dilurus kan dengan kuat pada saat bertolak, 4) paha kaki diayunkan naik dengan cepat keposisi horizontal. Selanjutnya ada fase layang, Pada fase layang memiliki tujuan untuk

memaksimalkan dorongan kedepan dan untuk mempersiapkan penempatan kaki yang efektif ketika akan menyentuh tanah. Karakteristik teknik pada fase layang adalah sebagai berikut. 1) untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah lutut kaki ayun bergerak kedepan dan keatas, 2) posisi lutut kaki topang bengkak pada fase pemulihan, 3) lengan diayunkan namun harus relaks, 4) untuk memperkecil gerak menghambat pada saat akan menyentuh tanah kaki topang bergerak kebelakang.

2) Lari Jarak Menengah (800, 1500, dan 3000 meter)

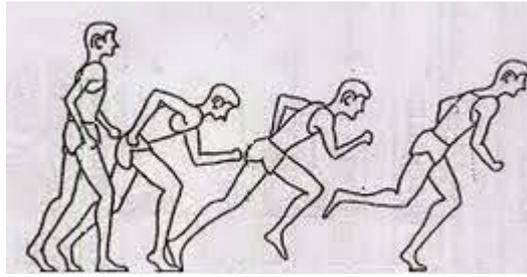
Berlari jarak menengah adalah jenis lari dengan jarak yang lebih panjang daripada lari jarak pendek. Menurut Sumintarsih dan Saptono (2001), "pada cabang atletik nomor lari jarak menengah dibagi menjadi tiga nomor, yaitu: lari 800 meter, 1500 meter, dan 3000 meter." Berbeda dengan lari jarak pendek, lari jarak menengah menggunakan gerakan yang lebih efisien untuk menghemat tenaga tetapi tetap harus memungkinkan Anda mencapai finish secepat mungkin (Kasusetal,2009).



Gambar 2.5 Lari jarak menengah (Sari 2019)

3) Lari Jarak Jauh (5000 dan 10.000 meter)

Nomor lari jarak jauh Sebagian besar lari jarak jauh dilakukan di lintasan, mulai dari 3000 meter *steeplechase*, dan lari jarak 5.000 hingga 10.000 meter dapat dilakukan di stadion atau di jalan raya, sedangkan marathon dilakukan di jalan raya. Pelari jarak jauh sukses membutuhkan teknik, fisik, dan mental. (Sari dan Suropto 2021).



Gambar 2.6 Lari jarak jauh (Suripto 2021)

4) Lari Marathon (42,197 km)

Lari maraton adalah cabang olahraga atletik lari dengan jarak tempuh yang mencapai sekitar 26 mil atau 42,195 kilometer. Ini adalah salah satu cabang atletik yang populer karena sudah digelar secara resmi di berbagai level kompetisi, dan bisa dilakukan di jalan raya, luar jalan raya, hingga alam bebas. Sejarah lari maraton memiliki sejarah yang cukup panjang, dimulai dari seorang prajurit Yunani bernama Philippides yang berlari sekitar 30 km untuk mengumumkan kekalahan invasi Persia pada zaman Yunani (Margono, 1992).



Gambar 2.7 Lari maraton (Suripto 2021)

5) Lari Estafet (4x100 meter dan 4x400 meter)

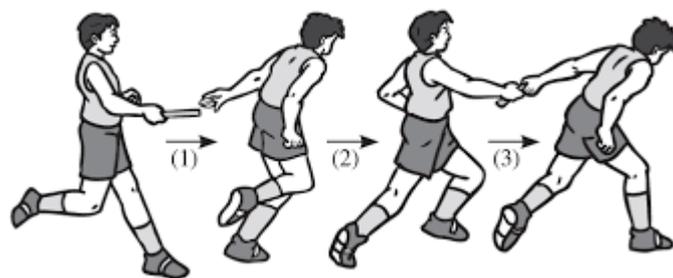
Lari estafet adalah jenis olahraga atletik di mana setiap regu terdiri dari empat pelari. Pelari pertama dalam regu membawa tongkat estafet, yang kemudian diberikan kepada pelari kedua, diikuti oleh pelari ketiga, pelari ketiga

menerima tongkat dari pelari kedua, dan terakhir, pelari keempat, menerima tongkat dari pelari kedua, dan seterusnya sampai garis finis. Menurut Iwan Ridwan (2008), ada beberapa pendekatan dalam lari estafet, seperti memulai, pergantian tongkat, pemberian dan penerimaan tongkat, dan memasuki garis finish.

ada beberapa teknik yang perlu diperhatikan:

- a. Memegang Tongkat: Dalam lari estafet, Anda harus benar-benar memahami cara memegang tongkat agar tidak terjatuh saat berlari. Tongkat harus dipegang hanya setengah dari ujungnya. Arah Penglihatan Pelari: Atlet estafet saat akan berlari diizinkan untuk menoleh atau tidak, saat sedang menerima operan dari pelari pertama. Teknik melihat atau menoleh ini disebut juga dengan teknik visual, sedangkan yang tidak melihat adalah non-visual
- b. Penyerahan dan Penerimaan Tongkat: Idealnya, pelari pertama dan ketiga memegang tongkat pada tangan kanan mereka, dan pelari kedua dan keempat menerimanya dengan tangan kiri mereka.
- c. Posisi Pelari: Teknik finis lari estafet menekankan posisi tubuh untuk lebih condong ke depan tanpa mengurangi laju lari sebelum berada sekitar satu meter dari garis finis.

Peraturan: Setiap tim atau peserta dalam lari estafet wajib mematuhi peraturan yang telah ditetapkan, mulai dari titik *start*, pergantian tongkat, jarak, dan lainnya (Nanag, 2023)

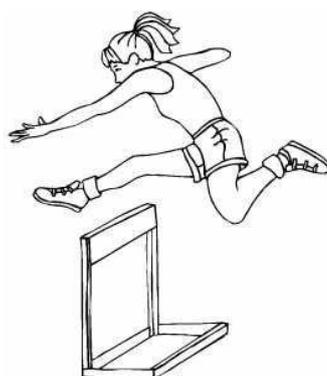


Gambar 2.8 Lari estafet (Sari 2019)

6) Lari Gawang (110 dan 400 meter)

Menurut Subiyanto (2007), lari gawang adalah ketika seorang pelari berlari dengan kecepatan tertinggi dan melompat ketika ada gawang atau rintangan di lokasi tertentu. Setelah berlari sampai lokasi berikutnya, pelari akan

melompat lagi untuk mencapai tujuan akhir pada finis yang telah ditentukan. Arnold (1997) menyatakan bahwa ada variabel dan variabel dalam lari gawang. Faktor-faktor seperti jarak antara garis start ke gawang I (13,72m), jarak antar gawang (9,14m), jarak antara gawang akhir ke garis finis (14,02m), tinggi gawang (105,7m), dan sudut yang dibuat pelari gawang saat melintir gawang 45 derajat, yang membentuk lengkungan parabola. Namun, faktor-faktor yang berbeda termasuk kecepatan, kekuatan, kekuatan, kelentukan, perawakan, dan tingkat kebugaran atlet.



Gambar 2.9 Lari gawang (Sari 2019)

2.2 Hakikat Permainan Tradisional

2.2.1 Pengertian permainan tradisional

Permainan adalah salah satu bentuk aktivitas sosial yang dominan pada awal masa anak-anak. Sebab, anak-anak lebih banyak menghabiskan waktunya diluar rumah bermain dengan teman-temannya dibandingkan terlibat dalam aktivitas lain.

Permainan adalah suatu aktifitas yang melibatkan proses pembelajaran secara tidak formal dan mewujudkan suatu suasana yang dapat merangsang untuk belajar dan menguasai keterampilan. Permainan pasti menggunakan peraturan sebagai dasar permainan. Peraturan dalam permainan adalah aktifitas atau perlakuan yang diperbolehkan dan tidak, sepanjang permainan itu berlangsung (Ariyanti, 2019).

Permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata

nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turuntemurun dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Permainan tradisional sebagai permainan yang sudah diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya dengan permainan tersebut mengandung nilai "baik", "positif", "bernilai", dan "diinginkan".

Permainan tradisional juga merupakan permainan yang mempunyai sejarah di daerah atau budaya tertentu yang di dalamnya mempunyai nilai-nilai kemanusiaan dan tidak merupakan hasil dari industrialisasi.

Permainan anak tradisional merupakan sebuah permainan yang mengandung wisdom, memberikan suatu manfaat untuk perkembangan anak, merupakan kekayaan daya bangsa, dan refleksi budaya serta tumbuh kembang anak. Permainan tradisional juga merupakan permainan yang mengandung suatu nilai-nilai budaya yang dapat menjadi pemberi identitas bagi sebuah budaya lokal sehingga dapat menjadi local wisdom bagi sebuah budaya (Ariyanti, 2019).

Permainan tradisional berasal dari ribuan tahun yang lalu dan dibentuk oleh proses kebudayaan manusia zaman dahulu yang masih terikat pada nilai-nilai kearifan lokal. Permainan tradisional memiliki fungsi edukasi yang sangat manusiawi dalam proses belajar seorang individu, terutama anak-anak, meskipun sudah sangat tua. Disebutkan demikian karena permainan tradisional secara alami dapat meningkatkan berbagai aspek perkembangan anak, seperti motorik, kognitif, emosi, bahasa, sosial, spiritual, alam, dan nilai-nilai dan moralitas (Nugrahastuti dkk, 2012).

Permainan tradisional berasal dari ribuan tahun yang lalu dan dibentuk oleh proses kebudayaan manusia zaman dahulu yang masih terikat pada nilai-nilai kearifan lokal. Permainan tradisional memiliki fungsi edukasi yang sangat manusiawi dalam proses belajar seorang individu, terutama anak-anak, meskipun sudah sangat tua. Disebutkan demikian karena permainan tradisional secara alami dapat meningkatkan berbagai aspek perkembangan anak, seperti motorik, kognitif, emosi, bahasa, sosial, spiritual, alam, dan nilai-nilai dan moralitas (Nugrahastuti,dkk,2012)

Permainan tradisional adalah salah satu folklore yang beredar secara lisan dan turun-temurun dan banyak mempunyai variasi. Oleh karena itu, tidak dapat dipastikan usia permainan tersebut, siapa yang menciptakannya, atau asal usulnya.

Permainan tradisional disebut juga permainan rakyat, merupakan permainan yang tumbuh dan berkembang pada masa lalu terutama tumbuh di masyarakat pedesaan (Sutini 2018)

Permainan tradisional adalah jenis permainan yang tumbuh dan berkembang di lingkungan tertentu. Ini mengandung nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan dari generasi ke generasi (Kurniati, 2016).

Permainan rakyat tradisional pada dasarnya dapat digolongkan menjadi dua, yaitu permainan untuk bermain dan permainan untuk bertanding. Permainan untuk bermain ialah lebih bersifat untuk mengisi waktu senggang, sedangkan permainan lebih untuk bertanding kurang memiliki sifat tersebut. Permainan ini ciri-cirinya: terorganisasi, bersifat kompetitif, dimainkan paling sedikit oleh dua orang, mempunyai kriteria yang menentukan siapa yang menang dan yang kalah, serta mempunyai peraturan yang diterima bersama oleh pesertanya.

- 1) Karakteristik sebuah permainan tradisional dibagi menjadi 3 kelompok, diantaranya ialah ;
 - a. Bermain dan bernyanyi Dalam kelompok permainan ini para pemain menyanyikan lagu dan berdialog di tengah-tengah permainan. Permainan ini lebih banyak dilakukan oleh anak-anak perempuan.
 - b. Bermain dan berpikir Dalam permainan ini pemain harus lebih berkonsentrasi dan berpikir untuk memecahkan suatu masalah. Beberapa permainan yang termasuk dalam kelompok ini adalah dakon, dam-daman, congklak lidi, dll.
 - c. Bermain dan berkompetisi Permainan ini merupakan suatu permainan yang mendasarkan pada kekuatan fisik berupa pertandingan antara satu pemain dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok.
- 2) Klasifikasi Permainan Tradisional Klasifikasi permainan tradisional 4 kategori yang masih bisa dibedakan menjadi beberapa jenis permainan lagi, yaitu ;

- a. Permainan prikomotor, yaitu permainan yang memerlukan suatu gerakan untuk memainkannya namun tidak menunjukkan adanya komunikasi dalam gerakan tersebut di antara para pemain.
- b. Permainan kerjasama, yaitu permainan yang membutuhkan kerjasama antara pemain satu dengan pemain lainnya.
- c. Permainan yang mempunyai lawan : 1) Satu lawan semua, ialah salah seorang pemain harus menangkap pemain yang lain. 2) Satu lawan satu, yaitu terjadi pada perlawanan satu lawan satu. 3) Semua lawan semua, yaitu perlawanan di antara semua pemain.
- d. Permainan kerjasama-perlawanan : 1) Tim lawan tim, yaitu perlawanan di antara dua tim. 2) Satu lawan semua-semua lawan satu, yaitu pada permainan lingkaran berantai. 3) Semua lawan semua, ialah permainan ini terdiri dari beberapa tim yang masing-masing tim ada yang berpartner dan ada yang berlawanan. 4) Permainan yang ambivalen, ialah semua pemain bisa menjadi teman atau menjadi lawan dengan kriteria yang tidak jelas

3) Jenis jenis permainan tradisional

Permainan rakyat tradisional untuk bertanding terdiri dari tiga kelompok, yaitu: (a) permainan yang bersifat strategis (*game of strategy*), seperti permainan galah asin;

(b) permainan yang lebih mengutamakan kemampuan fisik (*game of physical skill*), seperti permainan bakiak; serta

(c) permainan yang bersifat untung-untungan (*game of change*).

4) Manfaat permainan tradisional

Permainan ini juga mengasah kemampuan akal dalam menyusun strategi dan meningkatkan kreativitas anak agar kelompoknya dapat menjadi pemenang. Dalam permainan ini juga bisa mengembangkan kemampuan motorik anak, meningkatkan dan menyehatkan tubuh karena setiap pemain diharuskan memiliki kecepatan gerak, kelincihan dalam menghindar dari lawan, dan kekuatan fisik untuk berlari. Adapun beberapa manfaat dari permainan tradisional, Mengembangkan kecerdasan intelektual anak, Mengembangkan kecerdasan emosional anak, Mengembangkan daya kreatifitas anak, Anak menjadi lebih kreatif Bisa digunakan sebagai terapi terhadap anak, Mengembangkan kecerdasan majemuk anak (Ariyanti, 2019).

Direktorat Nilai Budaya (Kurniati 2017), mengemukakan bahwa permainan tradisional terdapat nilai-nilai untuk membantu dalam bidang pendidikan karena dengan menggunakan permainan tradisional khususnya didalam pendidikan jasmani akan memudahkan guru dalam menyampaikan pembelajaran kemudian akan menumbuhkan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran. Freud (Kurniati, 2017) meyakini bahwa, Permainan merupakan salahsatu hal yang dapat membantu membangun hubungan dengan anak yang disebut dengan konsep *play therapy* yang merupakan teknik-teknik yang berkontribusi positif terhadap perkembangan mental, emosi, sosial, dan aspek perkembangan lainnya dengan maksud sebagai penyembuhan yang sebelumnya dapat dilihat melalui analisis kejiwaan.

Play therapy berguna bagi anak-anak yang mempunyai masalah baik dalam pembelajaran maupun dalam kehidupan sosial sehari-harinya. Permainan tradisional yang penuh akan makna dan nilai-nilai kehidupan, mengajarkan anak untuk memahami banyak arti kehidupan dan saling menghargai antar makhluk hidup baik dengan hewan, alam, dan manusia. Permainan tradisional bukan hanya membuat siswa bermain namun juga berperan di dalam permainan yang siswa lakukan. Banyak permainan yang mengajak siswa berubah menjadi peran yang akan dimainkan, hal tersebut secara tidak langsung mengajarkan tentang banyak kearifan yang ada dalam kehidupan.

Dengan adanya penerapan permainan tradisional akan memudahkan guru dalam memberikan pembelajaran sehingga guru memiliki banyak sumber yang memungkinkan untuk guru dapat memodifikasi pembelajaran sehingga pembelajaran menarik dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran akan tumbuh. Selaras dengan yang dikemukakan oleh Kurniati (2017) bahwa permainan tradisional merupakan aktifitas yang berasal dari daerah tertentu kemudian setiap daerah mempunyai permainan khas masing-masing yang memiliki manfaat untuk mengembangkan potensi anak dan melestarikan budaya di daerahnya masing-masing. Ada beberapa contoh permainan tradisional diantaranya yaitu permainan karet, oray-orayan, anjang-anjangan, galah bandung, petak umpet, lompat tali, sondah, ular naga, bebentengan, gobak sodor, uucingan.

2.2.2 Kucing-kucingan

Permainan tradisional kucing-kucingan atau kucing dan tikus adalah permainan yang berasal dari Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Permainan ini berisi maksud tentang kehidupan seorang kucing yang selalu berkejar-kejaran dengan musuhnya, yaitu tikus

Cara bermain permainan ini adalah sebagai berikut:

Semua pemain harus membentuk lingkaran yang besar tergantung jumlahnya. Semua pemain lalu melakukan hompimpah untuk mengetahui siapa yang menjadi kucing pertama kali. Lalu Pemain yang berperan sebagai tikus akan berlari untuk menghindari sentuhan kucing. karna kalua tersentuh oleh pemein yang bertugas menjadi kucing. dia akan menggantikan menjadi pemain kucing berikut nya. Dan begitu seterusnya. Lakukan permainan dengan baik: Permainan kucing-kucingan membutuhkan kerjasama. Lakukan permainan dengan baik, tidak mengeluarkan kata-kata tidak baik, bermain sewajarnya, dan menerima kekalahan dengan lapang dada.lakukan permainan sampai selesai.

Permainan kucing kucingan tradisional dapat membantu anak bersenang-senang, mengajarkan kerja sama dan kematangan sosial dengan teman sebaya, mengajarkan peran dengan orang yang lebih dewasa, dan mengajarkan anak untuk bersabar secara bergantian saat bermain permainan. Mereka juga dapat belajar untuk menerima kekalahan dengan lapang dada dan mengakui kemenangan teman mereka (Windisari 2022).

2.3 Implementasi Permainan Tradisional Terhadap Lari *Sprint*

Karena pembelajaran lari *Sprint* hanya mengajarkan siswa untuk berlari dengan cepat untuk mencapai target, motivasi siswa untuk belajar tidak tergugah. Karena itu, pembelajaran lari *Sprint* harus membuat siswa semangat untuk belajar karena itu baik untuk kesehatan mereka. Permainan tradisional dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi siswa untuk belajar lari *Sprint*. Sebenarnya, permainan tradisional, yang mulai ditinggalkan siswa, memiliki banyak manfaat. Salah satunya adalah bahwa permainan tradisional memiliki banyak gerakan olahraga, termasuk berlari. Salah satu jenis atletik adalah berlari sendiri. Permainan bebentengan adalah jenis permainan tradisional yang dapat digunakan untuk mendorong siswa untuk belajar lari *Sprint*, dengan syarat bahwa siswa

diharuskan untuk berlari secepat mungkin (Hidayat, Sudirjo, dan Rukmana 2018).

Karena dunia anak adalah dunia bermain, setiap materi pembelajaran penjas harus mengandung elemen permainan yang menyenangkan, tetapi tetap fokus pada tujuan pembelajaran. Jika anak-anak merasa senang dan bahagia saat belajar pendidikan jasmani, mereka dengan sendirinya akan lebih termotivasi untuk terus belajar. Menurut Dini Rosdiani (2012), tujuan utama program pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk berolahraga dan meningkatkan kesehatan mereka.

Di sekolah yang dirancang melalui permainan, diharapkan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang melalui permainan akan memberi siswa kesempatan untuk mengembangkan keterampilan gerak yang lebih baik, baik sebagai hasil dari berinteraksi dengan teman mereka maupun sebagai hasil dari proses pembelajaran jasmani (Ilham dkk. 2018).

Bermain adalah komponen penting dari pelajaran olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Karena tujuan utama pembelajaran adalah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan belajar siswa, guru seharusnya mampu menerapkan hakikat dan konsep dasar pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran mereka. Anak-anak masih suka bermain di sekolah dasar. Meskipun kegiatan bermain akan membantu pertumbuhan siswa. Bermain dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, kerja sama, dan bantuan timbal balik. Keanekaragaman budaya, ras, dan agama dapat ditemukan di mana pun di Indonesia. Selain itu, mereka sering disebut "permainan rakyat" atau "permainan tradisional" (I Putu Gede Aryananda, Kadek Yogi Parta Lesmana, dan Peby Gunarto 2022)

2.4 Penelitian Relevan

menurut penelitian (Wardani, 2022) dengan judul ‘‘Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar’’ Dapat disimpulkan bahwa penggunaan tradisional Metode permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai pengaruh terhadap siswa motivasi belajar (Wardani, 2022).

Menurut (Ahmad yanuar 2021) dengan judul ‘Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Pembelajaran Atletik *Sprint*’ Berdasarkan hasil

penelitian yang telah dilakukan peneliti berupa analisa sumber-sumber yang relevan berupa jurnal maupun buku, maka peneliti menemukan bahwa permainan tradisional bebentengan dapat meningkatkan pembelajaran atletik *sprint* (Ahmad Yanuar Syauki, 2021).

Menurut (Hidaya dkk. 2018) dengan judul ‘Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Bebentengan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Lari Sprin’ Setelah pembelajaran dari 10 pertemuan terjadi perbedaan rata-rata peningkatan motivasi belajar siswa melalui permainan bebentengan hal ini menunjukkan bahwa penelitian memberikan pengaruh positif terhadap motivasi belajar dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint*.

Menurut (Suweman dkk. 2023) dengan judul ‘menerapkan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa’ Hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan yang signifikan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa

Menurut (Afrina & Yulsyofriend, 2020) dengan judul penelitian ‘Pengaruh Permainan Boy-Boyan Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini’ Berdasarkan beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan boy-boyan bermanfaat bagi perkembangan sosial anak usia dini serta dapat mengembangkan indikator-indikator perkembangan sosial (Afrina 2020).

2.5 Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori-teori relevan yang berkaitan dengan variabel penelitian. permainan tradisional merupakan sebuah metode pembelajaran yang dapat dilakukan, sehingga permainan tradisional ini lebih efektif untuk sebuah pembelajaran salah satunya yaitu untuk meningkatkan lari *sprint* dalam atletik. menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif media permainan tradisional kucing-kucingan terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter.

Pendidikan merupakan pembelajaran melalui gerak. Siswa dituntut untuk melakukan suatu aktifitas yang berhubungan dengan gerak, tetapi selain itu dalam pendidikan jasmani juga memerlukan pembelajaran sikap. Pembelajaran jasmani banyak membuat siswa yang secara langsung berinteraksi baik dengan lingkungan maupun dengan siswa lainnya, hal ini memerlukan suatu keterampilan untuk

berinteraksi agar pembelajaran jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada nilai yang dapat siswa miliki selain nilai kognitif maupun psikomotor, namun siswa juga dapat memiliki nilai afektif yang dijumpai oleh kegiatan pendidikan jasmani. Aktifitas gerak yang dapat siswa lakukan dengan biaya yang sangat minim juga fleksibel dilakukan kapan saja yaitu lari. Namun, pada umumnya banyak siswa yang merasa kesulitan atau bahkan merasa malas untuk melakukan aktifitas gerak salahsatunya lari sprint. Hal ini dapat ditanggulangi dengan permainan tradisional yang mengemas pembelajaran lari sprint menjadi pembelajaran yang menyenangkan.

Permainan tradisional yang sering dimainkan oleh siswa di lingkungan masyarakat yang mengandung karakteristik identik dengan lari sprint adalah permainan bebentengan. Permainan bebentengan sendiri merupakan permainan yang biasanya dilakukan oleh anak-anak secara beregu dengan posisi kedua tim saling menyerang. Bermain merupakan suatu kebiasaan yang siswa lakukan setiap hari, bila suatu pembelajaran dilakukan seperti apa yang biasa siswa lakukan maka siswa tidak akan merasa belajar merupakan suatu hal yang berat. Dalam pembelajaran lari sprint dapat dilakukan dengan permainan bebentengan, agar pembelajaran lari sprint tidak membuat anak bosan, jenuh, dan melelahkan. Saat siswa merasa suatu pembelajaran merupakan sebuah kegiatan yang menyenangkan yang biasa mereka lakukan, hal tersebut dinamakan sebagai motivasi.

Permainan adalah suatu aktifitas yang melibatkan proses pembelajaran secara tidak formal dan mewujudkan suatu suasana yang dapat merangsang untuk belajar dan menguasai keterampilan. Permainan pasti menggunakan peraturan sebagai dasar permainan. Peraturan dalam permainan adalah aktifitas atau perlakuan yang diperbolehkan dan tidak, sepanjang permainan itu berlangsung (Ariyanti, 2019).

Motivasi merupakan suatu dorongan dari dalam diri siswa untuk belajar atau melakukan suatu hal berdasarkan apa yang telah siswa ingin capai dan dalam melakukan pembelajaran siswa merasa belajar bukan sebuah paksaan tetapi belajar merupakan sebuah kegiatan yang menyenangkan.

2.6 Hipotesis

Dalam penelitian Emilian dkk., (1945) "Hipotesis adalah pernyataan atau tuduhan sementara masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah sehingga harus diuji secara empiris", kata ahli (Dantes, 2012). Dari kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pernyataan atau dugaan sementara yang belum dibuktikan atau diuji..

Untuk mengetahui dan menjawab dari rumusan masalah yang mencari pengaruh secara signifikan dari implementasi permainan tradisional kucing-kucingan untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* pada anak sekolah dasar kelas v. selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji paired sample t-test sebagai berikut.

H_0 : Metode permainan tradisional ketika di terapkan tidak mempengaruhi hasil lari *sprint* secara signifikan

H_1 : Metode permainan tradisional kucing-kucingan setelah di terapkan mempengaruhi hasil lari *sprint* secara signifikan .

Adapun kriteria pengujiannya yaitu sebagai berikut:

H_1 dapat diterima jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan

H_0 dikatakan ditolak apabila nilai signifikansi melebihi 0.05.

Berdasarkan uji normalitas yang sudah berdistribusi normal, maka selanjutnya dilakukan uji paired sampel t-test yang telah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 20 for windows.

maka ditentukan hipotesis penelitian yaitu :

“Terdapat implementasi permainan tradisional kucing-kucingan terhadap lari *sprint* di sekolah dasar kelas v?”

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan tradisional Metode permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai pengaruh terhadap siswa motivasi belajar (Indah, 2022).

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Alasan menggunakan metode kuantitatif karena penelitian ini memerlukan data dan dapat diselesaikan dengan metode kuantitatif yang dapat dikuantifikasi untuk mengartikulasikan fakta yaitu data berupa angka. Menurut penjelasan (Djollong, 2019), metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang sarat dengan nuansa angka-angka dalam teknik pengumpulan data di lapangan.

Penelitian ini menggunakan desain *Eksperiment* dengan menggunakan *Pre-Test Post-one Group Design*. Jenis penelitian yang digunakan adalah desain *Eksperiment* yakni peroleh data yang sengaja ditimbulkan. Menurut Sugiyono (2006), mendefinisikan bahwa: penelitian *Eksperiment* adalah metode penelitian yang memberikan suatu penerapan kepada satu grup yang berfungsi untuk mempengaruhi variable pelaksanaan eksperimen (Aditiany dan Pratiwi 2021).

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian menggunakan eksperimen *Pre-Test Post-Test one Group Design*. Desain ini menggunakan 1 kelompok yaitu Yang diberikan perlakuan .

Tabel 3.1
Desain penelitian

<i>Pretest</i>	Variabel Terikat	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

- O1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)
- X : Perlakuan (*Treatment*)
- O2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

3.2 Waktu Dan Pelaksanaan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menjadwalkan kegiatan penelitian agar tidak terlalu melebihi waktu yang ditentukan. Penelitian diawali dengan penyusunan proposal pada bulan Oktober 2023 dan dilanjutkan dengan sidang Proposal di bulan Desember 2023. Penelitian dilanjutkan dengan melakukan pretest selama 1 pertemuan, dan dilanjutkan pada perlakuan (*Treatment*) selama 12 pertemuan dan dilanjutkan dengan *posttest* dengan selama 1 pertemuan. Dengan jadwal yang telah ditetapkan, penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Neglasari, Cikadu Kec. Situraja, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat.

3.3 Populasi Dan Sample Penelitian

Menurut penelitian Ideswal dk,(2020) Populasi adalah keseluruhan dari elemen atau unit pengukuran yang menjadi subjek penelitian (Riduwan, 2002). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, baik itu barang, benda, tempat, atau keadaan waktu. Populasi yang di ambil dari penelitian ini adalah Siswa kelas V di salah satu SD Negeri di Kecamatan Situraja.

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan ciri khas yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel yang peneliti lakukan yaitu dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*, yaitu jumlah sampel sesuai dengan jumlah populasi (Kristanti dan Pangastuti 2019). Jumlah sample yang akan diambil peneliti ini yaitu berjumlah 15 siswa dari jumlah total 15 siswa kelas V SDN Neglasari.

3.4 Instrumen Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes. Untuk mengumpulkan data, diperlukan tes awal dan tes akhir. Setelah tes awal, akan dilakukan *treatment* atau perlakuan berupa permainan tradisional kucing kucingan sebanyak 4 pertemuan per minggu, masing-masing selama 10 hingga 20 menit. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menguji keterampilan lari *sprint* 50 meter melalui latihan menggunakan permainan tradisional kucing kucingan

Desain eksperimen ini didasarkan pada tiga kegiatan: (1) tes awal (*pre-test*), (2) perlakuan (*treatment*), dan (3) tes akhir (*post-test*) (Perez, 2011).

Hasil dari Pre-test dan Post-test telah diujikan untuk menguji hipotesis. Uji Prasyarat menggunakan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. Dan Uji Hipotesis menggunakan Uji *Paired Sample T-Test*

Nurhasan (2007) menjelaskan bahwa tes kebugaran jasmani di SD terdiri dari lima jenis tes yang dirancang untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Salah satunya adalah tes lari cepat 50 meter, yang bertujuan untuk mengukur kecepatan siswa dalam jarak tertentu berdasarkan jenis kelamin mereka. Lintasan lari 50 meter, peluit, dan jam stop diperlukan. Pelaksanaan: Penguji harus berlari secepat mungkin dengan jarak tertentu, dan waktu dicatat dalam satuan detik hingga angka tertentu di belakang koma (Kus Sutryadi 2013).

Tabel 3.2

Kriteria penilaian test lari cepat 50 meter

Usia 10 – 12 Tahun		Skor	Kategori
PUTERA	PUTERI		
Sd-6.3"	Sd-6.7"	5	Sangat baik
6.4"-6.9"	6.8"-7.5"	4	Baik
7.0"-7.7"	7.6"-8.3"	3	Cukup
7.8"-8.8"	8.4"-9.6"	2	Kurang
8.9"-dst.	9.7"-dst.	1	Kurang sekali

(Sumber: Nurhasan,2007)

3.5 Prosedur penelitian

Pada tahap ini ada beberapa kegiatan yang dilakukan sebelum penelitian dimulai, yaitu mempersiapkan perijinan kepada pihak sekolah dasar dan beberapa kali berkunjung ke sekolah untuk melihat keadaan sekolah, lalu berkonsultasi mengenai jadwal penelitiannya dengan guru pamong, dan dilanjutkan dengan pelaksanaan penelitian. Setelah penelitian dilakukan, data diambil sesuai dengan hasil dari penelitian.

Tujuan: Untuk mengetahui hasil Implementasi Permainan Tradisional Kucing-kucingan Terhadap Lari *Sprint*. Alat/Fasilitas yang di gunakan : pluit, stop watch, cones, format absensi, format penilaian ,meteran

3.5.1 Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan: sampel berdiri di belakang samping cones yang sudah di sediakan oleh peneliti. Sampel melakukan posisi star jongkok untuk mengawali lari *sprint* sampai di ahir tujuan dengan di tandai cones pelaksanaan pretes sebanyak 3 kali dan diambil skor tertinggi, baik saat *pre-test* (sebelum diberi *treatment*) maupun saat *post-test* (setelah diberi *treatment*).

Adapun prosedur tes dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. *Pre-test* atau tes awal diberikan pada sampel bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sampel sebelum diberikan perlakuan, hal ini menggambarkan kemampuan anak berkaitan dengan kemampuan belajar yang dimiliki.
- b. *Treatment* yang diberikan berupa pembelajaran Latihan lari *sprint* menggunakan permainan tradisional kucing-kucingan.
- c. *Post-test* atau tes akhir dilakukan untuk mengukur sejauh mana perkembangan hasil Latihan lari *sprint* menggunakan implementasi permainan tradisional kucing kucingan pada siswa sekolah dasar SDN Neglasri

Berikut adalah langkah-langkahnya:

- 1) Sampel menempatkan posisi yang telah ditentukan.
- 2) Sampel melakukan lari *sprint* sejauh 50 meter sebanyak 3 kali pengulangan dan di ambil skor waktu terkecil,
- 3) Setelah melakukan *pre-test*, sampel diberikan treatment berupa permainan tradisional kucing kucingan.
- 4) Setelah diberi *treatment*, sampel melakukan *post-test* dengan langkah-langkah yang sama hal nya seperti *pre-test*.

3.5.2 Program Latihan / Perlakuan

Tabel 3.3
Jadwal Latihan

No	Hari	Jam	Lokasi
1	Senin	11.00 – 13.00	SDN NEGLASARI
2	Rabu	11.00 – 13.00	SDN NEGLASARI

3	Kamis	11.00 – 13.00	SDN NEGLASARI
4	Sabtu	10.00 – 12.00	SDN NEGLASARI

Berdasarkan tabel 3.3 jadwal kegiatan penelitian, latihan mulai dari senin, rabu, kamis, dan sabtu pada pukul 11.00 – 13.00, berbeda dengan hari sabtu dimulai pukul 10.0 – 12.00 bertempat di SDN Neglasari kecamatan Situraja .

Jadwal kegiatan ini di lakukan selama 4 kali dalam seminggu dan dilakukan dalam kurun waktu kurang lebih 3 minggu. kegiatan latihan ini di lakukan untuk mengetahui peningkatan terhadap kemampuan lari *sprint* menggunakan metode talatihan menggunakan permainan tradisional Menurut Harsono (2006) “sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu” selaras dengan yang dikemukakan oleh Sarwono (2010) “bahwa frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik 5-6 persesi latihan atau 2-4 perminggu”. 1 sesi x 4 kali perminggu = 10 kali pertemuan (minimal) 5 sesi x 3 kali perminggu = 15 kali pertemuan (sedang) 5sesi x 4 kali perminggu = 20 kali pertemuan

(maksimal)

Maka setelah mempertimbangkan waktu dan kondisi peneliti menggunakan frekuensi jumlah waktu ulangan latihan 4 sesi x 4 kali perminggu = 12 kali pertemuan (minimal)

Tabel 3.4
Program Latihan

Pertemuan	Tanggal	Keterangan	Volume	Intensitas	Gambar
1	5 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai 2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar. 3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang 	5 menit	3 set	

		<p>siswa.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>Inti</p> <p>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</p> <p>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai pembelajaran latihan permainan tradisional kucing kucingan dengan peraturan hanya ada beberapa area yang bisa di sentuh .</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>Penutup</p> <p>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p>			
--	--	---	--	--	---

		Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti			
2	7 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf 2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar. 3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa. 4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai. <p>Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan. 2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan, 3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. <p>Siswa mendemonstrasikan mengenai pembelajaran latihan permainan tradisional kucing kucingan dengan peraturan</p>	5 menit	3 set	

		<p>hanya ada beberapa area yang bisa di sentuh</p> <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan. 2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan. <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
3	9 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf 2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar. 3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa. 4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai <p>Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan. 2. Peneliti menjelaskan 	5 menit	3 set	

		<p>dan mendemonstrasikan mengenai pembelajaran latihan permainan tradisional kucing kucingan dengan peraturan hanya ada beberapa area yang bisa di sentuh</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p>Penutup</p> <p>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
4	10 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <p>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).</p>	5 menit	3 set	

		<p>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</p> <p>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</p> <p>Inti</p> <p>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</p> <p>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 5 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p>Penutup</p> <p>3. Peneliti mengajak</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>4. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
5	12 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen). 2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar. 3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa. 4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai <p>Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan. 2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan 	5 menit	3 set	

		<p>Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 5 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p>Penutup</p> <p>5. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>6. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
6	13 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <p>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).</p> <p>2. Dibuka dengan salam</p>	5 menit	3 set	

		<p>dan menanyakan kabar.</p> <p>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</p> <p>Inti</p> <p>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</p> <p>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 5 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing.</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p>Penutup</p> <p>7. Peneliti mengajak</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>8. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
7	16 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen). 2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar. 3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa. 4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai <p>Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan. 2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan 	10 menit	4 set	

		<p>mengenai latihan</p> <p>Menggunakan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 3 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p>Penutup</p> <p>9. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>10. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
8	17 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <p>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).</p>	10 menit	4 set	

		<p>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</p> <p>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</p> <p>Inti</p> <p>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</p> <p>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 3 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p>Penutup</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>3. Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
9	19 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen). 2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar. 3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa. 4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai <p>Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan. 2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan 	10 menit	4 set	

		<p>mengenai latihan</p> <p>Menggunakan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 3 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p>Penutup</p> <p>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>3. Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
10	21 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <p>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok</p>	10 menit	4 set	

		<p>eksperimen).</p> <p>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</p> <p>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</p> <p>Inti</p> <p>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</p> <p>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan Menggunakan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 1 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing.</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>4. Siswa mendemonstrasikan</p> <p>Penutup</p> <p>11. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>12. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
11	23 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen). 2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar. 3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa. 4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai <p>Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan. 2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan <p>Menggunakan</p>	10 menit	4 set	

		<p>Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 1 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p>Penutup</p> <p>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
--	--	--	--	--	--

12	24 februari 2024	<p>Pendaluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen). 2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar. 3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa. 4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai <p>Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan. 2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan Menggunakan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 1 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing 3. Peneliti mengajak 	10 menit	4 set	
----	------------------------	--	----------	-------	--

		siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Siswa mendemonstrasikan Penutup 1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan. 2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan. 3. Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti			
--	--	--	--	--	--

Berdasarkan tabel di atas 3.4 proglam Latihan di lakukan sebanyak 12 kali pertemuan, setiap dilakukan treatmen sample diwajibkan untuk melakukan pemanasan dan pendinginan .

3.6 Pengolahan dan Analisis Data

Pada tahap ini data yang diperoleh pada langkah ini adalah data kuantitatif dari tes awal dan tes akhir, yang kemudian diolah sebelum ditarik kesimpulan dari data yang diolah, yang didasarkan pada penelitian.

Ketika data diperoleh, analisis dilakukan, dan analisis data didasarkan pada hasil data. Ketika data diperoleh melalui cara kuantitatif, data statistik digunakan. Menurut Noeng Muhadjir (1998), analisis data digunakan untuk mencari dan mencatat secara sistematis hasil observasi, wawancara, dan informasi lainnya guna meningkatkan pemahaman peneliti terhadap kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai sumber bagi orang lain (Mustaqim, 2018). Informasi yang diperoleh dari temuan penelitian kuantitatif (dalam bentuk angka).

Rata-rata *pre-test* dan *post-test* ditentukan setelah data *pre-test* dan *post-test* dikumpulkan. Untuk eksperimen, dilakukan perhitungan dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Setelah itu, N gain dihitung untuk mengetahui hasil lari *sprint* melalui implementasi permainan tradisional terhadap kemampuan lari pada anak Sekolah Dasar.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus uji normalitas dan uji homogenitas, *paired sample t-test*, rumus ini bertujuan untuk mengetahui hasil keefektifan penelitian yang dilakukan. (Susilowati dkk., 2021). Dan untuk perhitungan Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi NORMAL atau TIDAK NORMAL. Dan untuk perhitungan Uji Homogenitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh bersifat HOMOGEN atau TIDAK HOMOGEN (Qurnia Sari dkk, 2017).

Adapun rumus tersebut adalah:

3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil tes awal dari kelompok eksperimen berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas ini dilakukan untuk menentukan jenis statistik yang akan dipakai untuk analisa selanjutnya. Hal ini ditentukan untuk menentukan uji statistik yang akan dilakukan analisa data selanjutnya. Penelitian ini menggunakan kriteria pengujian dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) yang didasarkan pada *P-value*. Dengan hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut ini Nilai sig > 0.05, kesimpulannya data berdistribusi NORMA, Nilai sig < 0.05, kesimpulannya data berdistribusi TIDAK NORMAL.

Untuk melakukan uji normalitas dapat dilakukan tahap-tahap berikut ini;

- a) Buka aplikasi SPSS 20 *for windows*.
 - b) Buat menu *variable*, klik di bagian *variable view*
 - c) Isi nama variable dibagian "*name*"
 - d) Kolom pertama diberi nama *pretest*, dan kolom yang kedua dengan nama *posttest*.
 - e) Masukkan data kedalam baris yang disesuaikan
- (1) Klik *ANALYZE* pilih *DESCRIPTEV STATISTICS*, lalu Klik *EKPLORE*.

(2) Setelah itu pindahkan 2 data atas ke *DEPENDENT LIST*, dan Klik *PLOTS* yang ada di samping.

(3) Lalu ceklis bagian *NORMALITY* setelah itu Klik OK

3.6.2 Uji Homogenitas

Setelah dilakukan uji normalitas dan diketahui bahwa data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji homogenitas. Pengujian tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah varians kedua kelompok sama atau berbeda.

Nilai sig > 0.05, kesimpulannya data bersifat HOMOGEN.

Nilai sig < 0.05, kesimpulannya data bersifat TIDAK HOMOGEN.

3.6.3 Paired Sample t-Test

Jika nilai sig > 0.05 maka H_1 DITOLAK H_0 DITERIMA, kesimpulannya tidak terdapat hasil/pengaruh.

Jika nilai sig < 0.05 maka H_1 DITERIMA H_0 DITOLAK, kesimpulannya terdapat hasil/pengaruh

menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 20 t-test adalah teknik analisis statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak.

Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Membandingkan dua 66 mean dari satu kelompok sampel dan
- 2) Membandingkan dua mean dari dua kelompok sampel.

Uji t dalam penelitian ini ada dua, yaitu paired sample test (df n-10 dan independent sample test (df n-2). Apabila nilai t hitung < dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika thitung > besar dibanding t tabel maka H_0 diterima (Ananda & Fadhli, 2018)

BAB IV
TEMUAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Temuan

Penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui Hasil implementasi permainan tradisional terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter dilakukan pada bulan Februari di SDN Neglasari yang dilakukan di kelas V SDN Neglasari dengan jumlah sampel 15 orang, Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 4.1 sebagai berikut.

Table 4.1
hasil *pre-test* dan *post-test* kelas V SDN Neglasari

NO	NMA	PRET EST	SKOR	KAT	JK	POST TEST	SKOR	KAT	JK
1	A	9.7	1	KS	P	9.3	2	K	P
2	B	9.8	1	KS	P	9.5	2	K	P
3	C	10.9	1	KS	P	9.0	2	K	P
4	D	11.1	1	KS	P	8.7	2	K	P
5	E	11.2	1	KS	P	7.7	3	C	P
6	F	8.4	2	K	P	8.2	3	C	P
7	G	8.7	2	K	L	7.5	3	C	L
8	H	8.0	2	K	L	7.0	3	C	L
9	I	7.9	2	K	L	7.7	3	C	L
10	J	8.8	2	K	L	6.9	4	B	L
11	K	8.3	2	K	L	6.7	4	B	L
12	L	8.5	2	K	L	6.6	4	B	L
13	M	8.7	2	K	L	6.6	4	B	L
14	N	7.5	3	C	L	6.9	4	B	L
15	O	7.7	3	C	L	6.5	4	B	L

Pada Tabel 4.1 dapat dilihat hasil penelitian yang telah dilakukan pada pre– test skor terendah ada 5 orang Dan skor ter tinggi ada 2 orang. Untuk hasil yang telah dilakukan pada post- test skor terendah ada 4 orang dan skor ter tinggi ada 6 orang. Data pre-test dan post-test akan dihitung meliputi, uji Normalitas dan Uji Homogenitas, *uji paired sample t-test*.

4.1.1 Descriptive Statistics

Berikut hasil uji Statistik deskriptif yang di lakukan peneliti menggunakan IBM SPSS Statistics 20.

Tabel 4.1
Descriptive Statistics

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
pretest	15	2	1	3	27	1.80	.676	.457
posttest	15	2	2	4	47	3.13	.834	.695
Valid N (listwise)	15							

4.1.2 Uji Homogenitas

Table 4.2

Test of Homogeneity of variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.155	1	28	.292

Sig= 0.29

Setelah dilakukan uji homogenitas menggunakan spss didapat nilai sig sebesar (0.29) artinya adalah nilai sig (0.29) > 0.05 maka data tersebut bersifat HOMOGEN

4.1.3 Uji Normalitas

Table 4.3

Test Of Normality One- Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Zscore: pretest	Zscore: posttest
N		15	15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7	0E-7
	Std. Deviation	1.00000000	1.00000000
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.283	.251
	Positive	.250	.180
	Negative	-.283	-.251
Kolmogorov-Smirnov Z		1.096	.971
Asymp. Sig. (2-tailed)		.181	.302
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Data sig pre-test= 0.18

Nilai sig (0.18) > 0.05, kesimpulannya data kelompok *pretest* berdistribusi NORMAL.

Data sig post-test= 0.30

Nilai sig (0.30) > 0.05, kesimpulannya data kelompok *posttest* berdistribusi NORMAL.

4.1.4 Hipotesis

Untuk mengetahui dan menjawab dari rumusan masalah yang mencari pengaruh secara signifikan dari implementasi permainan tradisional kucing-kucingan terhadap kemampuan lari sprint di sekolah dasar pengaruh metode drill untuk meningkatkan ketrampilan passing pada permainan futsal, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji paired sample t-test sebagai berikut.

H_0 : Metode permainan tradisional ketika di aplikasikan tidak mempengaruhi hasil kemampuan lari sprint siswa secara signifikan

H_1 : Metode permainan tradisional setelah di aplikasikan mempengaruhi hasil kemampuan lari sprint siswa secara signifikan

Adapun kriteria pengujiannya yaitu sebagai berikut:

H_1 dapat diterima jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan H_0 dikatakan ditolak apabila nilai signifikansi melebihi 0.05. Berdasarkan uji normalitas yang sudah berdistribusi normal, maka selanjutnya dilakukan uji paired sampel t-test yang telah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 20 for windows

Table 4.4

Uji paired sample t-Test

	t	Df	Sig.(2-tailed)
Pretest-posttest	-10.583	14	.001

H_0 : Tidak Terdapat hasil/pengaruh

H_1 : Terdapat hasil/pengaruh

Jika nilai sig > 0.05 maka H_1 DITOLAK

Jika nilai sig < 0.05 maka H_1 DITERIMA

Nilai sig: 0.001

Sig (0.001) < (0.05), maka dapat disimpulkan H_1 DITERIMA H_0 DITOLAK, yang berarti dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan.

4.2 Pembahasan

Pembahasan diperoleh berdasarkan data-data hasil penelitian selama di lapangan. Tujuan dari pembahasan hasil penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan-rumusan masalah yang sebelumnya telah dicantumkan pada bab 1. Selain dari pada itu, hasil dari pengolahan data ini akan digunakan untuk membuktikan kebenaran hipotesis penelitian.

Dalam pembahasan ini akan membahas tentang implementasi permainan tradisional kucing-kucingan terhadap lari *sprint* 50 meter siswa kelas V SDN Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. Salah satu model pembelajaran yang dapat mempengaruhi gerak tubuh dan kemampuan motorik seseorang adalah permainan tradisional. Peneliti menemukan bahwa ada perbedaan antara siswa sebelum dan setelah tes, jadi mereka melakukan penelitian dengan menggunakan permainan kucing-kucingan untuk mencoba meningkatkan kemampuan siswa dalam lari *sprint* 50 meter. Mereka melakukan pengobatan di lapangan dengan menggunakan permainan kucing-kucingan tradisional yang memperhatikan jenis permainan yang digunakan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi permainan tradisional terhadap kemampuan lari *sprint* pada anak Sekolah Dasar. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan hasil lari *sprint* 50 meter cukup efektif dilakukan melalui penerapan permainan tradisional kucing kucingan. seperti yang disampaikan oleh Li (2022) permainan tradisional kucing kucingan dipergunakan untuk menonjolkan bagaimana memodifikasi aspek-aspek pembelajaran dan bagaimana mereka berkontribusi dalam media pembelajaran tersebut. Selaras seperti yang dikatakan dalam penelitian (Nicolaou dkk. (2019) media pembelajaran modifikasi permainan tradisional dapat diaflikasikan oleh pendidik pada semua jenjang dalam pembelajaran Pendidikan jasmani. Permana dkk. (2021) menyatakan bahwa penggunaan media permainan tradisional kucing kucingan memberikan dampak yang positif terhadap keterampilan siswa dalam belajar (Alfatah dkk, 2022). S. Rahman (2021) menyatakan bahwa, untuk mendapatkan hasil yang maksimal, siswa harus latihan secara rutin dan tekun. Berhasil atau tidaknya, bergantung

pada bagaimana kegiatan belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik dan pemberian metode pembelajaran yang diberikan oleh guru. Setelah berakhirnya suatu proses belajar, maka siswa memperoleh suatu hasil belajar. Hasil belajar yang dimaksud adalah “apa yang telah dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar”, (Tohirin, 2011).

Penjas lebih lanjut (Ginanjar, 2018) menjelaskan juga bahwa “Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa sering kali merasa bosan dengan pembelajaran yang itu- itu saja. Siswa lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang berbentuk permainan atau game“. Kemalasan siswa dalam olahraga bisa terjadi karena adanya kejenuhan yang terjadi maka perlu ada beberapa terobosan untuk mengangkat motivasi siswa, Maka untuk mengatasi itu permainan tradisional dianggap bisa mengatasi masalah tersebut

Misbach (2006) dan penelitiannya menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat membantu perkembangan beberapa aspek perkembangan anak, termasuk aspek motorik: (1) daya tahan, daya lentur, sensorimotorik, motorik kasar, dan motorik halus. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan tradisional dan penelitian tentang pengembangan keahlian motorik anak dapat mengoptimalkan kemampuan motorik mereka (Sutini, 1978).

Pembelajaran menggunakan permainan tradisional bisa membantu tercapainya tujuan pembelajaran. Selain itu peningkatan motivasi yang terjadi merupakan sebuah dampak yang positif setelah siswa melakukan pembelajaran menggunakan permainan tradisional khususnya pada permainan tradisional kucing-kucingan (Kurniati, 2017)

Menurut Soemitro,(1992) Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak maupun orang dewasa. Melalui kegiatan yang ada dalam olahraga permainan disekolah, banyak fungsifungsi kejiwaan dan kepribadian yang dapat dikembangkan, misalnya keseimbangan mental, daya konsentrasi, keakraban, kecepatan proses berpikir, kepemimpinan dan tanggung jawab. Kesempatan anak untuk melatih potensi-potensi adalah pada waktu mereka

bermain. Bermain merupakan dorongan dari dalam diri anak atau disebut sebagai naluri.

Permainan juga berhubungan dengan mental dan emosi siswa yang secara tidak langsung berhubungan nilai afektif siswa salah satunya nilai motivasi belajar. Selain itu permainan bebentengan yang bersifat berkelompok dapat membuat siswa merasa senang dan mengetahui hal-hal baru, dengan demikian permainan tradisional bebentengan menciptakan interaksi antar siswa didalam kelompok yang membuat siswa merasa senang seakan-akan belajar bukan lagi kegiatan yang membosankan, namun pada saat siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan permainan tradisional bebentengan, terdapat persaingan yang timbul akibat dari persaingan kedua kelompok. Persaingan yang terjadi antar siswa menyebabkan terjadi sedikit permasalahan tentang sifat siswa yang umumnya ingin menjadi pemenang. Walaupun demikian, permainan tradisional memang dapat membuat siswa kembali ke sifat alamiahnya. Seperti yang diutarakan siswa pada jurnal harian “saya merasa sangat senang karena permainan tradisional ini mengingatkan saya pada jaman dahulu dan membuat saya mempunyai banyak teman”. Singer (Hanrianto, 2015,)

Dalam mencapai kemampuan lari *sprint* 50 meter yang dilakukan siswa selama melakukan permainan tradisional yang dilakukan secara maksimal atau tidak selama proses pembelajaran juga merupakan bukti keberhasilan bahwa kemampuan motorik siswa dapat meningkat atau tidak. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang penerapan permainan tradisional kucing-kucingan terhadap lari *sprint* 50 meter siswa maka diketahui ada pengaruh yang signifikan siswa kelas V SDN Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan uji t (paired samples test yaitu $0.001 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa lari *sprint* 50 meter ada pengaruh setelah diberikan treatment dengan menggunakan permainan tradisional kucing-kucingan .

Berdasarkan temuan uraian yang di dasarkan dngan teori relevan bahwa hasil penelitian ini mendukung terhadap teori relevan

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, dinyatakan bahwa implementasi permainan tradisional kucing-kucingan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter. Permainan tradisional ini menjadi ide yang bagus agar mendapat inovasi dan kreativitas yang baru bagi siswa, maka dari itu pembelajaran bisa lebih menyenangkan dan tidak monoton serta tujuan dari pembelajaran dapat dilakukan secara efektif dengan. Setelah dilakukan uji normalitas terdapat data *pre-test* dan juga *post-test* berdistribusi NORMAL, dengan skor *pre-test* $(0.18) > 0.05$ dan skor *post-test* $(0.30) > 0.05$, Setelah dilakukan uji homogenitas terdapat hasil data penelitian bersifat HOMOGEN yakni $(0.29) > 0.05$. Selanjutnya melakukan uji Paired Sample t-Test dan terdapat hasil 0.001 yang artinya $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H1 diterima dan H0 ditolak, yang berarti dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dan dapat dinyatakan bahwa implementasi permainan tradisional kucing-kucingan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti akan mengungkapkan beberapa implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut:

Secara teoritis, hasil penelitian dapat menambah pengetahuan mengenai penerapan permainan tradisional dalam meningkatkan hasil lari *sprint* pada anak sekolah dasar, mulai dari faktor – faktor yang semangat nya berlatih menggunakan modifikasi permainan tradisional kucing kucingan. Dalam pelaksanaannya, hasil penelitian dapat dijadikan masukan bagi guru yang merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* menggunakan metode Latihan modifikasi permainan tradisional .

Secara metodologis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai metode yang dapat membantu peneliti selanjutnya dengan metode *pre experiment Pre-Test Post test one Group Desain*. Hal ini dapat menjadi pengingat bagi peneliti senantiasa meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi siswa dalam bidang olahraga

khususnya lari *sprint* dalam cabang olahraga atletik yang menjadi olahraga dalam penelitian kali ini.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1). Bagi Siswa

Siswa diharapkan selalu meningkatkan Latihan untuk menambah kemampuan kecepatan lari *sprint*,

2). Bagi Guru

Guru diharapkan selalu membimbing siswa untuk berlatih terus,

3). Bagi para pembaca

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca sebagai bahan untuk menambah pengetahuan, pemahaman dan kompetensi terkait pembelajaran lari *sprint* menggunakan modifikasi permainan tradisional. Dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan sistem pemeringkatan dan literasi jasmani yang sama, terutama dari segi pengetahuan, pemahaman .

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiany, V., & Pratiwi, R. T. (2021). PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN MACROMEDIA FLASH TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA (Studi Quasi Eksperimen Pada Mata Pelajaran IPS Kelas VIII di SMP Negeri 3 Kuningan). *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi*, 18(02), 102–109. <https://doi.org/10.25134/equi.v18i2.4420>
- Afrina, R., & Yulsyofriend. (2020). Pengaruh Permainan Boy-Boyan Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3294–3304.
- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 meter. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8(6), 1–8.
- Ahmad Yanuar Syaiki. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan Terhadap Pembelajaran Atletik Sprint. *TULIP (Tulisan Ilmiah Pendidikan)*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.54438/tulip.v10i1.179>
- Ardiyanto, A. (2019). Permainan Tradisional Sebagai Wujud Penanaman Nilai Karakter Anak Usia Dini. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional "Penguatan Karakter Bangsa Melalui Inovasi Pendidikan Di Era Digital" ISSN: 4*, 173–176.
- Aries Chandra Ananditha. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, vol 2 no.1*, 113–122.
- Ariyanti, L. (2019). Institut Agama Islam Negeri (Iain) Metro 1441 H / 2020 M. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 66.
- Atiq, A. (2015). Teknik Dasar Lempar Cakram Mahasiswi Angkatan 2014. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1), 1532–1544. <https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16860>
- Bambang, A. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan, 1991*, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Djollong, A. F. (2014). TEHNIK PELAKSANAAN PENELITIAN KUANTITATIF(Technique Of Quantitative Research). *Istiqra'*, 2(1), 86–100.
- Djollong, A. F. (2019). Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research). *Istiqra' : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1), 86–100. <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/istiqra/article/view/224>
- Emilian, A., Gata, I. W., & Ardana, I. K. (1945). Student Team Achievement

- Division (Stad) Dalam Kegiatan Belajar Mengajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Sejarah. *Jurnal.Ikipsaraswati.Ac.Id*.
- Fathurrahman, umar farouq. (n.d.). Bab Ii Tinjauan Teori Dan Data Pada Perancangan Pusat Permainan Tradisional Jawa Barat. *Unikom*.
- Febrianti, R. (2013). Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three in One Untuk Siswa Sd Kelas V. *Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three in One Untuk Siswa Sd Kelas V*, 2(1), 193–199.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 103–109.
- HERRERA VILLANUEVA, E. Y. (2020). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title. 2017(1), 1–9. <http://190.119.145.154/handle/20.500.12773/11756>
- Hidayat, N. R., Sudirjo, E., & Rukmana, A. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Lari Sprint. *SpoRTIVE*, 3(1), 381–390.
- I Putu Gede Aryananda, Kadek Yogi Parta Lesmana, & Peby Gunarto. (2022). Implementasi Permainan Tradisional Mameong-Meongan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 81–91. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2107>
- Ideswal, I., Yahya, Y., & Alkadri, H. (2020). Kontribusi Iklim Sekolah dan Kepemimpinan Kepala Sekolah terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(2), 460–466. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i2.381>
- Ilham, I., Ali, M., Syaputra, E., & Munar, H. (2018). Pemanfaatan Permainan Tradisional Dalam Pencapaian Indikator Pembelajaran. *Publikasi Pendidikan*, 8(1), 22. <https://doi.org/10.26858/publikan.v8i1.4360>
- Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2022). 3 1,2,3. 8(17), 206–212.
- Junaidi, A., Sugihartono, T., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 126–132. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6490>
- Kasus, S., Sepanjang, D., Slamet, J., & Surakarta, R. (2009). *Laporan penelitian*. 22(2), 184–206.
- Kristanti, D., & Pangastuti, R. L. (2019). Effect of Work Stress, Work Motivation, and Work Environment To Employee Performance Production Part. *Business and Finance Journal*, 4(2), 105–114. <https://doi.org/10.33086/bfj.v4i2.1359>

- Kusumawati, M., & Sutryadi, Y. N. (2013). *Mia Kusumawati; Dosen PJKR FKIP Universitas Islam "45" Bekasi Yusman Nugraha Sutryadi; Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Islam "45" Bekasi* 59. 59–72.
- Margono. (1992). *Lari Marathon*. 11. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131570313/penelitian/Sejarah+Lari+Marathon.pdf>
- Nanag, N. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepak Bola dengan Gaya Mengajar Cooperative Learning. *Sport Pedagogy Journal*, 12(1), 39–55. <https://doi.org/10.24815/spj.v12i1.31634>
- Nugrahastuti, E., Puspitaningtyas, E., Puspitasari, M., & Maret, U. S. (2012). *NILAI-NILAI KARAKTER PADA PERMAINAN*. 265–273.
- Perez, J. (2011). *U. S. Soccer Curriculum*.
- Rahayu, D., Hamid, S. I., & Sutini, A. (2018). Peningkatan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 129–136. <https://doi.org/10.17509/cd.v7i2.10527>
- Ramadan, G. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i1.27>
- Ramadani, F. (2019). Analisis Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Banyumas Pada Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah 2018. In *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang*.
- Sari, S. D., & Suropto, A. W. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Jauh Klub Atletik Bima Cepu Kabupaten Blora. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 398–402. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes%0AProfil>
- Sucipto, E., & Widiyanto, W. (2016). *Jurnal Keolahragaan. Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untul Siswa Sekolah Menengah Pertama(Smp)*, 4(April), 111–121. [vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf latihan beban dan kekuatan otot.pdf](vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf%20latihan%20beban%20dan%20kekuatan%20otot.pdf)
- Suweman, I. W. A., Ngurah, I. G., Purnama, M., Diputra, A., & Kadek, I. (2023). *MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 SUKAWATI*. 20.
- Wardani, I. K. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6(2), 2477–2480. <https://doi.org/10.58258/jisip.v6i2.3151>
- Wijayanti, D., & Suntoda, A. (2017). Upaya Meningkatkan Pemahaman Gerak

Dasar Lempar Lembing Melalui Penerapan Lembing Modifikasi Dalam Pembelajaran Atletik. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i1.8652>

Wulandini, P., Saputra, R., & Windisari, F. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Kucing–Kucingan Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak Umur 4-5 Tahun Di Desa Tarai Bangun Kabupaten Kampar. *Menara Medika*, 4(2), 196–204. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3085>

LAMPIRAN- LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing



KEPUTUSAN

DIREKTUR UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS SUMEDANG

Nomor : B-6183 / UN 40.C2 /TD.06 / 2023

TENTANG

PENGANGKATAN PEMBIMBING PENULISAN ARTIKEL JURNAL

DIREKTUR UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS SUMEDANG

- Memperhatikan : Surat Permohonan Ketua Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Tanggal 05 September 2023 tentang usul pengangkatan Pembimbing Penulisan Artikel.
- Mengingat : 1. UU Perguruan Tinggi No. 12 tahun 2012
2. Peraturan Pemerintah No.4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi
3. Peraturan Rektor UPI No. 014 Tahun 2022 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan UPI Tahun 2022
4. Peraturan Rektor UPI No. 7867/UN40/HK/2021 Tentang Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2022
5. Keputusan Rektor UPI Nomor 01/UN40/KP.09.04/2021 tanggal 4 Januari 2021 Tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Direktur, Wakil Direktur No.1342/UN40/KP.09.04/2023 Tanggal 27 Juli 2023, dan Nomor. 1311/UN40/KP.09.04/2023 tentang pengangkatan ketua prodi di Lingkungan UPI Kampus Daerah masa bakti 2023-2027
- Menimbang : Untuk pelayanan bimbingan penulisan Artikel Jurnal dipandang perlu untuk diterbitkan Surat Keputusan.

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

- Mengangkat dosen yang namanya tercantum di bawah ini sebagai pembimbing dengan urutan sebagai berikut :
 - Pembimbing I : Prof. Dr. H. YUDHA M SAPUTRA, M. Ed
NIP. : 196303121989011002
 - Pembimbing II : AAM ALI RAHMAN, M.Pd
NIP. : 920190219861101101
- Mahasiswa Terbimbing :
Nama : DESRI SUGIHARTINI
NIM : 2003254
Program : PGSD Pendidikan Jasmani
Jalur Penyelesaian Studi Yang dipilih yaitu Artikel Jurnal dengan Judul:
IMPLEMENTASI PERMAINAN TRADISIONAL KUCING-KUCINGAN TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT DI SEKOLAH DASAR
- Kepada para pembimbing Artikel diberikan tunjangan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Surat keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perubahan dan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Sumedang
Pada tanggal : 13 Desember 2023

Direktur



Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M.Ed
NIP. 196303121989011002

Tembusan :

- Yang bersangkutan;
- Arsip

Lampiran 2 SK Pembimbing

Lampiran 2 Surat izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS UPI DI SUMEDANG

Jl. Mayor Abdulrahman No.211 Kotakaler Sumedang Utara Telp. (0261) 201244
homepage : kd-sumedang.upi.edu | email : dirkamda_sumedang@upi.edu

Nomor : B-0169/UN40.C2.1/PT.01.04/2024
Lampiran. : -
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth.
Kepala SDN Neglasari
di
Tempat

Dengan hormat, kami beritahukan bahwa:

Nama : **Desri Sugihartini**
Nim : **2003254**
Program Studi : **S1 PGSD Penjas Kampus Sumedang**

Bermaksud akan mengadakan penelitian pada :

Peserta Didik Kelas V SDN Neglasari

Untuk Keperluan Penyusunan Skripsi dengan Judul:

“Implementasi Permainan Tradisional Kucing-Kucingan Terhadap Kemampuan Lari Sprint di Sekolah Dasar”

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih

Sumedang, 12 Januari 2024

Wakil Direktur Bidang Akademik dan
Kemahasiswaan



Dr. Indra Safari, M.Pd.

NIP. 197709022008011016

Tembusan
Direktur UPI Kampus Sumedang

Lampiran 3 Surat Balasan



PEMERINTAH KABUPATEN SUMEDANG
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGLASARI
Alamat : Dusun Cilimus Desa Mekarmulya Kec. Situraja Sumedang



SURAT KETERANGAN
NOMOR : B/DPK.02.13/1006/SD-cs/II/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : KARTINAH, S.Pd
NIP : 196605051994012002
Pangkat, Gol.Ruang : Golongan IV
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit kerja : SD Negeri Neglasari
Kecamatan Situraja

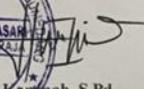
MENYATAKAN

Nama : DESRI SUGIHARTINI
NIM : 2003254
Program Studi : S1 PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang
Judul Skripsi : Implementasi Permainan Tradisional Kucing-kucingan Terhadap Kemampuan Lari Sprint Anak Sekolah Dasar

Benar-benar telah melaksanakan penelitian dengan judul “Implementasi Permainan Tradisional Kucing-kucingan Terhadap Kemampuan Lari Sprint Anak Sekolah Dasar” pada tanggal 1 Februari sampai dengan 24 Februari 2024 di SDN Neglasari Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang.

Demikian surat keterangan kami buat dengan sesungguhnya semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

26 Februari 2024
Kepala Sekolah SD Negeri Neglasari



 Kartimah, S.Pd
 196605051994012002

Lampiran 4 Program Latihan

NO	PERTEMUAN	HARI , TANGGAL	PERLAKUAN
1	1	Jum'at, 2 februari 2024	<i>Pre-test</i>
2	2	Senin, 5 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh
3	3	Rabu, 7 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh
4	4	Jum'at, 9 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh
5	5	Sabtu, 10 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 5 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing
6	6	Senin, 12 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 5 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing
7	7	Selasa, 13 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 5 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing
8	8	Jum'at, 16 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 3 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing
9	9	Sabtu, 17 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 3 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing
10	10	Senin, 19 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa

			area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 3 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing
11	11	Rabu, 21 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 1 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing
12	12	Jum'at, 23 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 1 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing
13	13	Sabtu, 24 februari 2024	Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 1 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing
14	14	Selasa, 27 februari 2024	<i>Post-test</i>

Lampiran 5 Pengolahan Data

	NMA	PRETE ST	SKOR	KAT	JK	POSTT EST	SKOR	KAT	JK
1	A	9.7	1	KS	P	9.3	2	K	P
2	B	9.8	1	KS	P	9.5	2	K	P
3	C	10.9	1	KS	P	9.0	2	K	P
4	D	11.1	1	KS	P	8.7	2	K	P
5	E	11.2	1	KS	P	7.7	3	C	P
6	F	8.4	2	K	P	8.2	3	C	P
7	G	8.7	2	K	L	7.5	3	C	L
8	H	8.0	2	K	L	7.0	3	C	L
9	I	7.9	2	K	L	7.7	3	C	L
10	J	8.8	2	K	L	6.9	4	B	L
11	K	8.3	2	K	L	6.7	4	B	L
12	L	8.5	2	K	L	6.6	4	B	L
13	M	8.7	2	K	L	6.6	4	B	L
14	N	7.5	3	C	L	6.9	4	B	L
15	O	7.7	3	C	L	6.5	4	B	L

Test of Homogeneity of variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.155	1	28	.292

Test Of Normality One- Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Zscore: pretest	Zscore: posttest
N		15	15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7	0E-7
	Std. Deviation	1.00000000	1.00000000
Most Extreme Differences	Absolute	.283	.251
	Positive	.250	.180
	Negative	-.283	-.251
Kolmogorov-Smirnov Z		1.096	.971
Asymp. Sig. (2-tailed)		.181	.302
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Uji paired sample t-Test

	t	Df	Sig.(2-tailed)
Pretest-posttest	-10.583	14	.001

Lampiran 6 Dokumentasi



Pemanasan



Pre test



Pengabsenan sekaligus penjelasan mengenai permainan tradisional kucing kucingan



Sebelum melakukan permainan tradisional kucing kucingan, siswa melakukan hompimpah agar mengetahui siapa yang bertugas menjadi kucing





Melakukan permainan tradisional kucing kucingan



Melakukan pendinginan



Post tes

RIWAYAT HIDUP



Desri Sugihartini anak pertama dari dua bersaudara yang lahir di Bandung pada Senin, 17 Juni 2002 September dari pasangan Alm Bapak Indra Giri dan ibu Herlina Sugiarty. Beralamat di Kp. Karyabakti RT 002 RW 003, Desa Puteran, Kecamatan Cikalongwetan, Kabupaten Bandung Barat, Provinsi Jawa Barat. Penulis menyelesaikan Pendidikan mulai dari Sekolah Dasar di SDN 1 Puteran pada tahun 2008-2014 dilanjut di SMP PGRI 385 Puteran pada tahun 2014-2017 dan SMAN 1 Cikalongwetan pada tahun 2017-2020. Kemudian pada tahun 2020 melanjutkan ke perguruan tinggi di Universitas Pendidikan Indonesia dengan program studi S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang dan lulus pada tahun 2024.