

ABSTRAK

Siti Fauziah Noor Wahidah NIM. 1000527. Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN 1 Soreang. Skripsi ini dibimbing oleh Pembimbing I Dr. Uhamisastra, MS. AIFO. Pembimbing II Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Populasi adalah siswa SMAN 1 Soreang kelas X sejumlah 330 siswa, sedangkan sampel sebanyak 20 siswa yang diambil melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen tes kebugaran jasmani adalah TKJI untuk rentang usia 16-19 tahun. Hasil pengujian data diperoleh nilai rata-rata tes awal kebugaran jasmani kelompok eksperimen 16,25 dan rata-rata tes akhir sebesar 17,05. Berdasarkan hasil uji signifikansi rata-rata satu pihak aktivitas pemanasan menggunakan permainan tradisional t_{hitung} 1,081 lebih kecil dari t_{tabel} 1,725, sedangkan aktivitas pembelajaran inti dengan menggunakan permainan tradisional t_{hitung} 4,782 lebih besar dari t_{tabel} 1,725 . Kesimpulan bahwa aktivitas pemanasan menggunakan permainan tradisional tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa, sedangkan aktivitas pembelajaran inti menggunakan permainan tradisional berpengaruh besar terhadap kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci: permainan tradisional, kegiatan pembelajaran penjas, kebugaran jasmani.

ABSTRACT

Siti Fauziah Noor Wahidah NIM. 1000527. Thesis : Effect of Traditional Games for Student's Body Health at X Grade SMAN 1 Soreang. This thesis is supervised by advisor I Dr. Uhamisastra, MS. AIFO. Advisor II Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes.

The purpose of the research is to find the effect of traditional game to student's body health. The method used is experimental method. The research design one-group pretest-posttest design. The population is 330 student's of SMAN 1 Soreang grade X. while the samples are 20 taken from purposive sampling. The instrument is TKJI for 16-19 age. The result of pretest from experiment group 1,625 and the posttest is 1,705. Based on the result of significant test average warming up activity using traditional games t_{hitung} 1,081 is lower than t_{tabel} 1,725 and learning activity using traditional games t_{hitung} 4,782 is higher than t_{tabel} 1,725. The conclusion is that warming up activity using traditional games is doesn't have a significant effect for student's body health and learning activity using traditional games have a significant effect for student's body health.

Key words: traditional game, learning activity, body health.