

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI DAN TANGGUNG JAWAB  
(Penelitian Eksperimen pada siswa kelas X Jurusan Farmasi  
di SMK PGRI 2 Cimahi)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi



Oleh :

Ragil Dwita Putri Riwanto

1503778

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2019**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI DAN TANGGUNG JAWAB**

**(Penelitian Eksperimen pada siswa kelas X Farmasi  
di SMK PGRI 2 Cimahi )**

Oleh :

**RAGIL DWITA PUTRI RIWANTO**

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Ragil Dwita Putri Riwanto 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

RAGIL DWITA PUTRI RIWANTO  
PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI DAN TANGGUNG JAWAB  
(Penelitian Eksperimen pada siswa kelas X Jurusan Farmasi  
di SMK PGRI 2 Cimahi)

disetujui dan disahkan oleh :

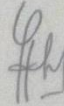
Pembimbing I



Carsiwan, M.Pd

NIP. 197101052002121001

Pembimbing II



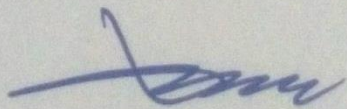
dr Ikbal Gentar Alam, M.Kes

NIP. 197610152008011005

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat M. Si.

NIP.196808301999031001

## ABSTRAK

**Ragil Dwita Putri Riwanto NIM. 1503778 Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani dan Tanggung Jawab (Penelitian Eksperimen Pada Siswa Kelas X Jurusan Farmasi di SMK PGRI 2 Cimahi ). Skripsi ini dibimbing oleh Carsiwan, M.Pd., dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes. program studi PJKR. Universitas Pendidikan Indonesia.**

Pada saat ini pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) kurang berperan aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki dan sikap kesenjangan para siswa yang kurang bertanggung jawab baik personal, moral, dan sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan tanggung jawab melalui permainan tradisional. Pada penelitian *eksperiment one group pre-test-post-test*, yaitu melakukan pengambilan data di awal kemudian diberikan treatment dan pengambilan data di akhir.

Jumlah sampel terdiri dari 35 orang siswa Pengumpulan data dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan (angket) tanggung jawab. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani dan tanggung jawab diperoleh nilai  $\text{sig} = 0,00 \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak atau terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani dan tanggung jawab, sedangkan nilai *gain score* kebugaran jasmani sebesar 29,57 dan tanggung jawab sebesar 26,41 maka terdapat perbedaan pengaruh antara kebugaran jasmani dan tanggung jawab.

Kata kunci: permainan tradisional, kebugaran jasmani, dan tanggung jawab

## ABSTRACT

**Ragil Dwita Putri Riwanto NIM. 1503778 Thesis: Traditional game effect on physical fitness and responsibility (experimental research in grade X students of Pharmacy department at SMK PGRI 2 Cimahi). This thesis was guided by Carsiwan, M. Pd., Dr. Ikbal Gentar Alam, M. Kes. PJKR Study program. Indonesian University of Education.**

At the moment, Vocational High School (SMK) students lack an active role in the learning of physical education, so that of physical fitness is owned and the gap attitude of students who are less responsible both personal, moral, and social.

The study aims to improve physical fitness and responsibility through traditional games. In the research of one group experiment pre-test-post-test, i.e. conducting data retrieval at the beginning then given treatment and data retrieval at the end.

The number of samples consists of 35 students the data collection is conducted using the Indonesian physical Fitness test (TKJI) and (poll) responsibility. Based on the results of the research and data processing, the traditional game influence on physical fitness and the responsibility of the value of  $\text{sig} = 0.00 \leq 0.05$  then  $H_0$  rejected or there is the influence of traditional games on physical fitness and A physical fitness score of 29.57 and a responsibility of 26.41 then there is a difference in the influence between physical fitness and responsibility.

Keywords: traditional games, physical fitness, and responsibility

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRAK</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRACT</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>5</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>7</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>8</b>
<b>BAB I</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.6 Struktur Organisasi Skripsi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS</b> .....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Permainan Tradisional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Pengertian Permainan Tradisional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Jenis-Jenis Permainan Tradisional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Kelebihan dan Kekurangan Permainan Tradisional ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Komponen Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Komponen Permainan Tradisional Terhadap Tanggung Jawab .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Kajian Kebugaran Jasmani .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4 Macam – Macam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.5 Manfaat Kebugaran Jasmani .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Kajian Tanggung Jawab .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1 Pengertian Tanggung Jawab .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.3.2	Macam –Macam Tanggung Jawab.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3	Komponen Tingkatan Tanggung Jawab.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4	Penelitian yang Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5	Kerangka Pemikiran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6	Hipotesis Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b>	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.1	Lokasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.2	Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1	Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2	Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3	Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4	Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Variabel penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6	Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.1	Alat Pengumpul Data untuk Mengukur Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.2	Alat Pengumpul Data untuk Mengukur Tanggung Jawab ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.1	Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.2	Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8	Uji Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9	Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV</b>	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Deskripsi Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Uji Prasyarat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1	Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2	Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3	Uji Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4	Diskusi Temuan dan Pembahasan. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V</b>	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI</b>	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1	Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

5.2 Implikasi dan Rekomendasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>

### DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.2 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.3 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.4 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.5 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.6 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel	
4.1.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
Tabel 4.2 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.3 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.4 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.5 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.6 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.2 Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4.1 Grafik Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4.2 Grafik Tanggung Jawab .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR PUSTAKA

### Jurnal

- Alamsyah Nurul, Hestiningasih R, Lintang Dian. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 5 No 3
- Ardiansyah. (2014). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas V Sdn Kenongo Ii Tulangan Sidoarjo)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. [Volume 2, No 3](#)
- Fuadah, Nur. (2011). *Gambaran Kenakalan Siswa Di SMA Muhammadiyah 4 Kendal*. Jurnal Psikologi. Volume 9, No 1
- Hadi, Wiwik, Atiq. (2014) . *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam*. Vol 3, No 4
- Hanief, Nanda Y. (2015). *Membentuk Gerak Dasar Pada Siswasekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional*. Jurnal Sprotif. Volume 1, No. 1
- Ilham, Ali Muhammad, Syaputra Edarman, Munar Hendri. (2016). *Pemanfaatan Permainan Tradisional Dalam Pencapaian Indikator Pembelajaran*. Jurnal Pengabdian pada Masyarakat. Volume 31, No 3
- Kasnadi, Sutejo. (2017). *Permainan Tradisional Sebagai Media Pendidikan Karakter*. Vol 3, No 10
- Kusmiati Mia, dkk. (2016) *Pengaruh Permainan Tradisional Anjang-anjangan Terhadap Karakter Tanggung Jawab Usia Dini*, Vol 13, No 2
- Tajul, Lutfi. (2018). *Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smpn 1 Ciasem Kabupaten Subang*. Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Keilmuan. [Volume 4, No 01](#)
- Metzler, Michael M. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. Allyn and Bacon Press, USA. Vol 7, No 5
- Suryobroto Agus S. (2004). *Peningkatan Kemampuan Manajemen Guru Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. [Vol 1, No 1](#).
- Utama Bandi. A. M. (2011) *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia [Vol 8, No 1](#)
- Virginia D. Oyco. (2007). *Phycical Fitness For College Freshmen*. (Reek Book Store Inc: Manila, Philifines). Vol 15, No 10

Olav B. Lysklett, Anne Berg & Børge Moe. (2019). *Motor competence and physical fitness among children attending nature preschools and traditional preschools*, International Journal of Play, Vol 12, No 17

Yobas Piyanee Klainin. (2015). *Psycal Fitness, Health Behavior And Health Among Nursing Student: A Deskriptive Correlational Study*. Journal of technology education, vol 22 , No 30

### **Buku**

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Asdi Mahastya.

Arif, Armai, Pengantar Ilmu dan Metode pendidikan Islam, Jakarta : Ciputat Perss, 2002.

Darajat Jajat, Abduljabar Bambang. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*.

Fad Aisyah. (2014). *Kumpulan Permainan Anak Tradisional Indonesia*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.

Giriwijoyo Santosa. (2016). *Ilmu Faal Olahraga* (Bandung: UPI Press).

Harjanto, Perencanaan Pengajaran, Jakarta: Rineka Citra, 2003

Hellison, Don. (1995). *Teaching Responsibility Trough Physical Activity*. Human Kinetics, University of Illinois at Chicago.

Irianto Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Agus Mukholid. (2004). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Yudistira.

Nurhasan dan Cholil, D.H. (2013). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahraagaan*. Bandung: FPOK UPI.

Sugiyono.(2010). *Metode Penelitian Pendidikan : Keputusan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* . Bandung: Alfabeta

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sukirman Dharmamulya, dkk. (2008). Permainan Tradisional Jawa. Yogyakarta: Kepel Press

Tarigan B. (2012). *Optimalisasi Pendidikan jasmani dan Olahraga Berdasarkan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : FPOK UPI.

Titirahardjo, Umar dkk. (2005). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Uhamisastra. (2010). *Pengertian Permainan Tradisional*. Bandung : FPOK UPI.

Zaini, Hasyim. *Desain Pembelajaran Perguruan Tinggi*, Yogyakarta: CTDS Sunan kalijaga, 2002

Zubaedi. (2011). *Desain pendidikan karakter*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

### **Makalah**

Berliana & Alen. (2009) *Pembelajaran Sikap Bertanggung Jawab dan Sikap Sosial Melalui Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. FPOK, UPI