

**PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL BEBENTENGAN
BERBASIS *SOCRATIC METHOD* DI SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Guru Sekolah Dasar



oleh

Kresty Fitri Majid

NIM 1805401

**PROGRAM STUDI S1
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS TASIKMALAYA**

2022

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL BEBENTENGAN
BERBASIS *SOCRATIC METHOD* DI SEKOLAH DASAR

Oleh
Kresty Fitri Majid

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar

© Kresty Fitri Majid
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian
Dengan dicetak ulang, difoto copy atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

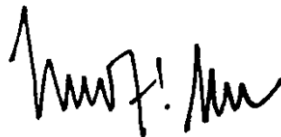
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

KRESTY FITRI MAJID

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN
TRADISIONAL BEBENTENGAN BERBASIS *SOCRATIC METHOD* DI
SEKOLAH DASAR

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing



Dr. Lutfi Nur, M.Pd., M.M.

NIP 198905202015041004

Mengetahui,

Ketua Program Studi PGSD

UPI Kampus Tasikmalaya



Dr. Dian Indihadi, M.Pd

NIP 196112201986021001

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan untuk melihat apakah ada pengaruh dalam peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional bebentengan berbasis *Socratic Method* di sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *Pre-experimental One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini mengambil sampel 30 siswa dari sekolah SDN 1 Kalangsari. Penelitian menggunakan instrument tes yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 tahun. Permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* ini dilaksanakan dengan 4 fase *experience, identify, analyze* dan *generalize*. Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, setelah dilaksankannya *treatment* permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* di SDN 1 Kalangsari terlihat perubahan yaitu meningkatnya kebugaran jasmani siswa yang signifikan berdasarkan hasil tes yang telah di analisis. Tingkat kebugaran jasmani siswa setelah melaksanakan *treatment* terdapat peningkatan. Kebugaran jasmani siswa menunjukkan adanya perubahan dan terjadi peningkatan dari hasil *pretest*, perolehan skor membaik dari sebelumnya dan terjadi peningkatan dari hasil analisis statistik. Setelah meningkatnya kebugaran jasmani, siswa lebih siap untuk kegiatan pembelajaran dan rutinitas di lingkungan sekolah. Permainan tradisional bebentengan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa karena dalam kegiatan ini memerlukan ketangkasan, strategi, serta kecepatan dalam berlari.

Kata Kunci: Peningkatan Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional, Bebentengan, *Socratic Method*

ABSTRACT

This study was conducted to see whether there is an effect on increasing physical fitness through traditional games based on the Socratic Method fortifications in elementary schools. This study used the quantitative method *Pre-experimental One-Group Pretest-Posttest Disgn*. This study took a sample of 30 students from the SDN 1 Kalangsari school. This study uses a test instrument, namely the Indonesian Physical Fitness Test, aged 10-12 years. This traditional fortification game based on *the socratic method* is carried out with 4 phases of *experience, identify, analyze* and *generalize* . Based on the results in this study, after the socratic method-based traditional game treatment was carried out *1 SDN at Kalangsari*, there was a change, namely a significant increase in students' physical fitness based on the results of the tests that had been analyzed. The level of physical fitness of students after carrying out *treatment* there was an increase. The students' physical fitness showed a change and there was an increase in the results of the *pretest*, the score obtained was better than before and there was an increase from the results of statistical analysis. After increasing students' physical fitness, this can make students better prepared for learning activities and routines in the school environment. Traditional fortification games can improve students' physical fitness because this activity requires dexterity, strategy, and speed in running.

Keywords: Physical Fitness Improvement, Traditional Games, Fortifications, *Socratic Method*.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Kebugaran Jasmani	6
2.1.1.1 Manfaat Kebugaran Jasmani	7
2.1.2 Permainan Tradisional	8
2.1.3 Permainan Tradisional Bebentengan	8
2.1.3.1 Aturan Permainan Tradisional Bebentengan.....	9
2.1.3.2 Startegi Permainan Tradisional Bebentengan	10
2.1.3.3 Manfaat Permainan Tradisional Bebentengan	10
2.2 <i>Socratic Method</i>	11
2.3 Penelitian Relavan	13
2.4 Kerangka Berpikir.....	14

2.5 Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Metode Penelitian	17
3.2 Desain Penelitian	18
3.3 Partisipan	18
3.3.1 Lokasi Penelitian	18
3.3.2 Subjek Penelitian.....	18
3.4 Populasi dan Sampel.....	19
3.4.1 Populasi Penelitian.....	19
3.4.2 Sample Penelitian.....	19
3.5 Instrumen Penelitian	22
3.6 Program Kegiatan	27
3.7 Prosedur Penelitian	28
3.8 Analisis Data	29
3.9 Uji Asumsi Dasar	30
3.9.1 Uji Normalitas	30
3.9.2 Uji Hipotesis.....	30
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Temuan	32
4.1.1 Analisis Statistik Deskriptif Data	32
4.1.2 Analisis Statistik Deskriptif Data Hasil <i>Posttest</i>	35
4.1.3 Analisis Statistik Deskriptif Perbandingan Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	38
4.1.4 Uji Prasyarat Data Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan	42
4.2.1 Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sebelum Pelaksanaan Permainan Tradisional Bebenagn Berbasis <i>Socratic Method</i>	42
4.2.2 Implementasi Permainan Tradisional Bebenagn Berbasis <i>Socratic Method</i> Terhadap Peningkatan Kebugran Jasmani Siswa.....	43
4.2.3 Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Setelah Pelaksanaan Permainan Tradisonal Bebenagn	44
BAB 5 SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	46

5.1 Simpulan	46
5.2 Implikasi	47
5.3 Rekomendasi	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51
RIWAYAT HIDUP	86

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S. (2015). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Sd Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. 1-8. doi: <http://ejournal.unsri.ac.id/index.php/tumbuhkembang/article/viewFile/2020/847>
- Alawiyah, R. T. (2014). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Banten. *Jurnal Pendidikan Usia Dini Volume 8 Edisi 1, April 2014*, 8, 175-184. Doi: <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/117996-Id-Peningkatan-Keterampilan-Motorik-Kasar-M.Pdf>
- Arisman. (2019). Efektivitas Permainan Bentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sdit Auladi Palembang. *Seminar Nasional Olahraga 1 (1) | vol: | issue : | 2019., 01*, 155-164. doi: <https://docplayer.info/206630667-Efektivitas-permainan-bentengan-terhadap-kebugaran-jasmani-siswa-sdit-auladi-palembang.html>
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa. *JIP, Vol.7, No. 2, Edisi Agustus 2017*, 7, 143-154.
- Darna, N. (2018). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Volume 5 | Nomor 1 | April 2018*, 5, 287-292.
- Dharmamulya, S. (2005). *Permainan tradisional jawa*. Kepel Press.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Penerbit Andi.
- Heryanto, A. R. (2019). Survei Kondisi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sdn. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Mei Juli 2019*, 7, 213-218.
- Janah, R. (2017). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN Lidah Wetan IV/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1).

- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 18-26.
- Kadir, A. (2015). *Dasar-dasar pendidikan*. Kencana.
- Nurastuti, M. F. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Interaksi Sosial Anak Asuh di Panti Yatim Hajah Maryam Kaliber Wonosobo. 1-14.
- Nurhasan, H. & Hasanudin, D. (2014). Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung. 104-118.
- Nurastuti, M. F., Karini, S. M., & Yuliadi, I. (2015). Pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap interaksi sosial anak asuh di panti yatim Hajah Maryam Kalibeber Wonosobo. *Wacana*, 7(2).
- Maxell, M. (2009). The Socrates method and its effect on critical thinking.
- Ramadhan Nuriman, N. K. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebenangan Terhadap Kemampuan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2016 Vol.01 No.01, 01*, 29-33.
- Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan. *Endie Riyoko / Jurnal Olympia Vol 1 (1) (2019)*, 1, 29-35.
- Rusmana, N. (2009) Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)
- Supriyono, A. (2018). Serunya Permainan Tradisional Tradisional Anak Zaman Dulu. Jakarta Timur: Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa.
- Sudinar, S. (2013). *Perancangan media permainan tradisional bebenangan melalui media boardgame* (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- Sholihah, D. A. U., & Fanani, U. Z. (2017). Pengaruh Penggunaan Permainan Jenga dan Reinforcement terhadap Kemampuan Pelafalan Bahasa Mandarin Siswa Kelas XI APK 2 SMK PGRI 13 Surabaya. *Mandarin Unesa*, 2(2), 1-7.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D: Bandung: Alfabeta

- sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 20, Nomor 2, Juni 2014, 20*, 223-233.
- Utomo, M. A. S., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020).. Pengembangan Modifikasi Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 6, No. 1, Januari 2020, 6*, 56-73.
- Usra, M. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani.
- Widodo, P. (2017). Pengembangan Model Permainan Tradisional untuk Membangun Karakter ada Siswa SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan, 5 (2), 2017, 183-193, 5*.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr. *Volume 1, Nomor 2, Mei 2018, 1*, 1-13.