

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA SDN 3 KAPASAN**

SKRIPSI



ZAENAL FANANI

NIM 185900017

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

ZAENAL FANANI

NIM 185900017

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Zaenal Fanani
NIM : 185900017
Judul Penelitian : Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN 3 Kapasan

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani.

Surabaya, 25 Januari 2022
Dosen Pembimbing I,



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
PRODI PENJAS
FPP
SURABAYA

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0724097301

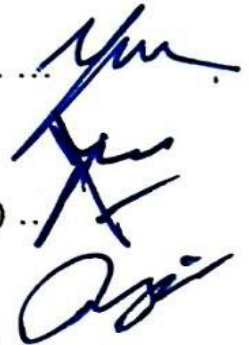


Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or
NIDN: 0713036802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Zaenal Fanani dengan judul Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN 3 Kapasan telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Januari 2022 Dewan Penguji:

1. Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or (Ketua)
2. Dr. Ujang Rohman, M.Kes (Anggota) ..
3. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or (Anggota) ...



Mengesahkan

Mengetahui

Dekan DFP
Ketua Program Studi,
Dr. Santika Perdikha Pradijo, M.Kes. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN 3 Kapasan”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or, selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Ibu Dra. Ari Agustini, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SDN 3 Kapasan yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Guru PJOK dan Siswa SDN 3 Kapasan yang telah meluangkan waktunya untuk mengikuti proses pengambilan data penelitian.

Surabaya, 23 Januari 2022

Penulis

Zaenal Fanani

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zaenal Fanani
NIM : 185900017
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 25 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,

The image shows a 10,000 Rupiah revenue stamp (Meterai Tembel) from the Indonesian government. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', and 'METERAI TEMBEL'. Below the stamp, the name 'Zaenal Fanani' is printed, and a handwritten signature is written over the stamp and the name.

Zaenal Fanani

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	5
1. Pengertian Permainan Tradisional	5
2. Manfaat Permainan Tradisional	6
3. Permainan Tradisional Gobak Sodor	7
4. Permainan Tradisional Engkle	8
5. Permainan Tradisional Lompat Tali.....	11

6. Pengertian Kebugaran Jasmani	12
7. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
8. Pengertian Latihan	16
9. Tujuan Latihan	16
10. Prinsip – Prinsip Latihan.....	17
B. Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berfikir	22
D. Hipotesis Penelitian	23
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian	25
C. Variabel Penelitian.....	26
D. Instrumen Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	29
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan.....	35
 BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	37
B. Saran	37
 DAFTAR PUSTAKA	 39
DAFTAR LAMPIRAN	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	2.1	Permainan	Gobak	Sodor	
.....					
.....					
	8				
Gambar	2.2	Permainan	Engkle		
.....					
.....					
	10				
Gambar	2.3	Permainan	Lompat	Tali	
.....					
.....					
	12				
Gambar	3.1	Lari	<i>Sprint</i>	30	Meter
.....					
.....					
	26				
Gambar	3.2	<i>Sit-Up</i>	30	Detik	
.....					
.....					
	27				
Gambar	3.3	<i>Push-Up</i>	30	Detik	
.....					
.....					
	27				
Gambar	3.4	Lari	Jarak	Jauh	600 Meter
.....					
.....					
	28				

DAFTAR TABEL

Gambar	2.1	Kerangka	Berfikir
.....			
.....			
22			
Gambar	3.1	Desain	Penelitian
.....			
.....			
24			
Gambar	3.2	<i>Ordinal</i>	<i>Pairing</i>
.....			
.....			
25			
Gambar 4.1	Hasil Data <i>Pretest</i>	Melakukan Tes TKJI	Kelompok Eksperimen
.....			
.....			
30			
Gambar 4.2	Hasil Data <i>Pretest</i>	Melakukan Tes TKJI	Kelompok Kontrol
.....			
.....			
30			
Gambar 4.3	Hasil Data <i>Postest</i>	Melakukan Tes TKJI	Kelompok Eksperimen
.....			
.....			
31			
Gambar 4.4	Hasil Data <i>Postest</i>	Melakukan Tes TKJI	Kelompok Kontrol
.....			
.....			
31			

Gambar 4.5 Rubrik Penilaian Lari 30 Meter

31

Gambar 4.6 Rubrik Penilaian *Sit Up* 30 Detik

32

Gambar 4.7 Rubrik Penilaian *Push Up* 30 Detik

32

Gambar 4.8 Rubrik Penilaian Lari 600 Meter

32

Gambar 4.9 Analisis Deskriptif

33

Gambar 4.10 Uji Normalitas Data

33

Gambar 4.11 Uji Homogenitas

34

Gambar 4.12 Uji Paired Sample T-Test

.....
34

DAFTAR LAMPIRAN

- 1. Surat Ijin Penelitian
.....
.....
40
- 2. Surat Balasan Penelitian
.....
.....
41
- 3. Program Latihan
.....
.....
42
- 4. Dokumentasi Lapangan
.....
.....
45