

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL
TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN
JASMANI PADA SISWA SMPN 3 BONDOWOSO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**DIMAS BAGUS YULIANTO
NIM 185900042**

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

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL
TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN
JASMANI PADA SISWA SMPN 3 BONDOWOSO**

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

**DIMAS BAGUS YULIANTO
NIM 185900042**



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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Dimas Bagus Yulianto
NIM : 185900042
Judul Penelitian : Pengaruh Permainan Tradisional
Terhadap Peningkatan Kebugaran
Jasmani Pada Siswa SMPN 3
Bondowoso

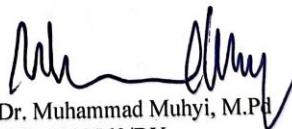
Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,



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

Surabaya, 17 Januari 2022
Dosen Pembimbing,



Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NPP.1002560/DY

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Dimas Bagus Yulianto dengan judul Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPN 3 Bondowoso telah dipertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 21 januari 2022

Dewan Penguji :

1. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
2. Dr. Suharti, M.Si., M.Pd
3. Drs. Ismawandi. B.P., M.Pd

Ketua

Anggota

Anggota

Mengesahkan,
Dekan FPP,

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr.Santika Rentika Hadri, M.kes
NIDN 0009026702

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



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Dimas Bagus Yulianto
Nim : 185900042
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : **PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL
TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMPN 3
BONDOWOSO**

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	23-11-2021	Bimbingan Bab I	
2	25-11-2021	Bimbingan Bab I Revisi	
3	26-11-2021	Bimbingan Bab II	
4	29-11-2021	Bimbingan Bab II Revisi	
5	30-11-2021	Bimbingan Bab III	
6	2-12-2021	Bimbingan Bab III Revisi	
7	3-12-2021	Acc Bab II	
8	9-12-2021	Acc Bab III	
9	17-12-2021	Bimbingan Bab IV	
10	29-12-2021	Bimbingan Bab IV Revisi	
11	30-12-2021	Bimbingan Bab V Revisi	
12	4-01-2022	Acc Bab I, II, III, IV, V	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 6 Januari 2021

Mengetahui
Kaprosdi Pendidikan Jasmani,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0724097301

Pembimbing

Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd. M.Pd.

NIDN. 0722106102

KATA PENGANTAR

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 SMPN 3 Bondowoso”.

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. Subandowo, 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 Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Kepala Sekolah SMPN 3 Bondowoso yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support.
7. Teman-teman asistensi mengajar Bondowoso.

Surabaya, 17 Januari 2022

Dimas Bagus Yulianto

HALAMAN MOTTO

“ Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati ”

- Djaroet Raharjo -

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Bagus Yulianto
NIM : 185900042
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, 17 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Dimas Bagus Yulianto
185900042

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani	8
3. Pengertian Permainan Tradisional	10
4. Manfaat Permainan Tradisional	12

xi

5. Permainan Tradisional Gobak Sodor	12
6. Pengertian Latihan	13
7. Tujuan Latihan	14
8. Prinsip – Prinsip Latihan	15
9. Karakteristik Siswa SMP	17
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	18
C. Kerangka Konseptual	20
D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian	23
C. Variabel Penelitian	24
D. Instrumen Penelitian	24
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	28
B. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42 xii

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Permainan Gobak Sodor	13
3.1 Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	25
3.2 Sit-Up 30 Detik	25
3.3 Push-Up 30 Detik	26
3.4 Lari Jarak Jauh 600 Meter	26 xiii

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

2.1 Kerangka Konseptual	20
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Ordinal Pairing	23
4.1 <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i>	28
4.2 Rubrik Penilaian Lari 30 Meter	30
4.3 Rubrik Penilaian <i>Sit Up</i> 30 Detik	31
4.4 Rubrik Penilaian <i>Push Up</i> 30 Detik	31
4.5 Rubrik Penilaian Lari 600 Meter	32
4.6 Analisis Deskriptif	32
4.7 Uji Normalitas	33
4.8 Uji Homogenitas	34
4.9 Uji Paired Sampel Tes	34 xiv

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian	42
2. Surat Balasan Penelitian	43
3. Dokumentasi Lapangan	44