

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK  
SODOR BERVARIASI TERHADAP PENINGKATAN  
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS 5 SD  
SURABAYA *CAMBRIDGE SCHOOL***

**SKRIPSI**



**MARTIN FELLINI  
NIM 165900020**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK  
SODOR BERVARIASI TERHADAP PENINGKATAN  
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS 5 SD  
SURABAYA *CAMBRIDGE SCHOOL***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi  
Sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**MARTIN FELLINI  
NIM 165900020**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Martin Fellini  
NIM 165900020

Judul Penelitian : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak  
Sodor Bervariasi Terhadap Peningkatan  
Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 5  
SD Surabaya *Cambridge School*

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani,

Surabaya, 18 Januari 2020  
Dosen Pembimbing,



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

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



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662004 Surabaya 60234  
Kampus II : Jl. DukuhMerunggul XII Telp. (031) 8201101, 8201102, 8201103 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

**PENGESAHAN**

Nama Mahasiswa : Martin Fellini  
NIM : 16590020  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor  
Bervariasi Terhadap Peningkatan Kebugaran  
Jasmani Pada Siswa Kelas 5 SD Surabaya  
*Cambridge School*

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu  
Tanggal : 22 Januari  
Tahun : 2020

**Panitia Ujian Skripsi:**

1. Ketua

Dr. Suhari, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Muhammad Mulyi, M.Pd.

4. Anggota

Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd.

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Bervariasi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesainya 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. Bapak Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, sekaligus selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
4. Kepala sekolah SD Surabaya *Cambridge School* yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
5. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support.
6. Alm. bapak mertua dan ibu mertua saya yang selalu memberikan support.

7. Anak dan Istri saya tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam proses perkuliahan mulai awal sampai akhir.
8. Teman-teman kelas A angkatan 2016 khususnya grup bismillah sarjana 2020 (Angga Amblek, Fadly Setiawan, Luthfi Brewok, Pk. Daru, Hilal, Ubedilla, Aji Koplek, dan Jabal Thariq).

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua

Surabaya, 18 Januari 2020

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Martin Fellini', is written over a light gray circular watermark or background.

Martin Fellini

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Murtin Fellini  
NIM : 165900020  
Program Studi : Pendidikan Jazmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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, 18 Januari 2020  
Yang membuat pernyataan,



Martin Fellini

## 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.....	3
C. Rumusan Masalah .....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	4

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori .....	5
1. Pengertian Permainan Tradisional .....	5
2. Permainan Tradisional Gobak Sodor Bervariasi ....	6
3. Kebugaran Jasmani .....	7
4. Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
5. Pengertian Latihan.....	10



6. Surabaya <i>Cambridge School</i> .....	11
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan .....	12
C. Kerangka Konseptual .....	13
D. Hipotesis.....	14

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	15
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	15
C. Variabel Penelitian .....	16
D. Instrumen Penelitian.....	17
E. Teknik Pengumpulan Data .....	20
F. Teknik Analisis Data.....	21

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	22
B. Pembahasan.....	27

### BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	28
B. Saran.....	28

DAFTAR PUSTAKA .....	30
----------------------	----

LAMPIRAN .....	32
----------------	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Permainan Gobok Sodor Bervariasi .....	7
3.1 Lari 60 Meter.....	17
3.2 Pull-Up .....	17
3.3 Sit-Up .....	18
3.4 Vertikal Jump .....	18
3.5 Lari Jarak Jauh 600 Meter.....	19

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual .....	13
3.1 Desain Penelitian .....	15
3.2 Nilai Kebugaran Jasmani Putra 10-12 Tahun .....	19
3.3 Nilai Kebugaran Jasmani Putri 10-12 Tahun .....	20
3.4 Normal Kebugaran Jasmani .....	20
4.1 <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	22
4.2 Analisis Deskriptif.....	24
4.3 Uji Normalitas .....	25
4.4 Uji Homogenitas .....	25
4.5 Uji Paired Sampel Tes .....	26

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	32
2. Surat Ijin Penelitian.....	33
3. Surat Balasan Penelitian.....	34
4. Format Revisi Skripsi.....	35
5. Dokumentasi Lapangan.....	36