

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

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**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
Sebagaimana 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

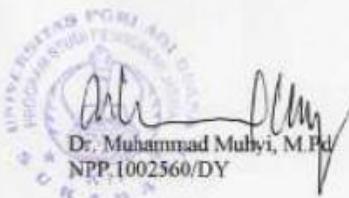
Skripsi oleh : Martin Fellini
NIM 165900020

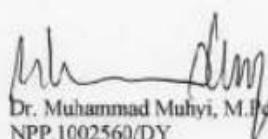
Judul Penelitian : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Ber variasi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*

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



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B-37 Telp. (031) 5953127, 5041097 Fax. (031) 5662004 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. DukuhMerenggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Martin Fellini
NIM : 165900020
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. Subari, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Muhammad Muhyi, 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.

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. 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 Kopler, 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



Martin Fellini

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Martin Fellini
NIM : 165900020
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Jika 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	
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>Postest</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