

ABSTRAK

Mamduh, Muhammad S. 2021. *Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI A MI Nurul Huda Wadeng Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik*. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) . Pembimbing (2)

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional Gobak Sodor.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa Kelas VI A MI Nurul Huda Wadeng Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra eksperimen). Subyek dari penelitian ini adalah Kelas VI A MI Nurul Huda, dengan jumlah 20 siswa yang terdiri atas 10 siswa putra dan 10 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa TKJI untuk usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar -3,707 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,730 ($-3,707 > 1,730$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 0,95 dari 15,40 menjadi 16,35. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa Kelas VI A MI Nurul Huda Wadeng Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.

THE INFLUENCE OF THE TRADITIONAL GAME ON THE
PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS FROM VI CLASS, MI
NURUL HUDA WADENG SIDAYU DISTRICT GRESIK

By :

Muhammad Syarof Mamduh

NIM 175900056

ABSTRACT

The study was intended to know that there was an increase in physical refreshment through the traditional game of students from VI class MI NURUL HUDA WADENG sidayu district, gresik

The design used in this study is a pseudo-experiments. The subject of this study is the students from VI class Mi nurul huda wadeng , with 18 students of 8 boys and 10 girls. Data retrieval USES tests, with instruments of tkji for ages 10-12. Data analysis techniques use testing the normality and homogeneity.

Hypothetical testing results using tests -t get t counts as big -3,707 larger than t table of 1,730 ($-3,707 > 1,730$), so it is a significant difference between the data before and after treatment was made. The increase in the rerata is apparent because a 0,95 increase from 15,40 to 16,35. It may thus be concluded that there is an increased physical freshness through the traditional of students from VI class MI nurul huda wadeng sidayu district, gresik

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah swt yang telah memberikan rahmat, ridha, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul “Pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VI A MI Nurul Huda Wadeng Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik”. penulisan proposal skripsi ini untuk memenuhi Sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana selama menempuh Pendidikan S1 Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan pada skripsi ini. Penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, M.S selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Sumardi, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan pengarahan dan dorongan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Moch. Hanafi, S.Pd., M.Pd selaku Dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan pengarahan dan dorongan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Surabaya, 26 Januari 2021

Muhammad Syarof Mamduh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Perumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAK	
A. Dasar Teori.....	5
B. Penelitian Relevan.....	9
C. Kerangka Konseptual.....	10
D. Hipotesis Penelitian.....	11
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	13
B. Populasi dan Sampel.....	13
C. Metode Pengumpulan Data.....	14
D. Teknik Analisis Data.....	19
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
Hasil Penelitian.....	21
Analisis dan Pembahasan	24
SIMPULAN DAN SARAN	
Simpulan.....	29
Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA	31

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nilai Reliabelitas Tes TKJI untuk anak Umur 10-12 tahun.....	15
Tabel 3.2 Nilai Validitas Tes TKJI untuk anak Umur 10-12 tahun.....	15
Tabel 3.3 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk anak Umur 10 - 12 tahun Putra.....	19
Tabel 3.4 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri.....	19
Tabel 3.5 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	19
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test</i>	21
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i>	23
Tabel 4.3. Hasil perhitungan Uji Normalitas.....	24
Tabel 4.4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	25
Tabel 4.5. Rangkuman Hasil Uji-t.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat ijin Penelitian dari Fakultas.....	34
Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	35
Lampiran 3 Data Penelitian.....	33
Lampiran 4 Frekuensi Data.....	38
Lampiran 5 Uji Normalitas.....	40
Lampiran 6 Uji Homogenitas.....	47
Lampiran 7 Uji Beda (Uji t).....	48
Lampiran 8 Rpp.....	49
Lampiran 9 Dokumentasi.....	50