PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SDN PELEM II TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Oleh:

HARIYONO
11.1.01.09.0559

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

HARIYONO
NIM: 11.1.01.09.0559

Dengan Judul :

PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SDN PELEM II TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

HARIYONO
NIM: 11.1.01.09.0559

Dengan Judul :

PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SDN PELEM II TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SDN PELEM II TAHUN AJARAN 2014/2015

HARIYONO
11.1.01.09.0559

FKIP – PENJASKESREK

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN Pelem II.

Bentuk penelitian ini adalah penelitian *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) yang bersifat eksperimen. Lokasi penelitian adalah di SDN Pelem II Kediri. Peneliti mengumpulkan data dari 24 siswa kelas IV dan V SDN Pelem II sebagai subjek penelitian atau sampel penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tesnya adalah tes kesegaran jasmani (TKJI). Berdasarkan analisis dengan teknik statistik deskriptif, bahwa untuk tes metode permainan tradisional diperoleh perhitungan, yaitu t_{hitung} sebesar 11,125 dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% d.b = (N-1) (24-1) = 23 sebesar 2,069. Jadi t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} atau $t_{hitung} = 11,125 > t_{tabel} = 2,069$.

Dengan demikian, Ho ditolak dan Ha diterima, ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti), metode permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani pada kelas IV dan V SDN Pelem II dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN Pelem II.

Kata kunci: Pengaruh, Permainan Tradisional, Kesegaran Jasmani.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spritual-dan sosial), serta pembiasan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memeliharan

kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum KTSP untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 7-12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis maupun mental.

Hal ini menunjukkan bahwa pribadi normal atau sehat dengan mental sehat itu secara relatif dekat dengan intregitas jasmaniah dan rokhaniah ideal, yang merupakan perpaduan secara harmonis dua unsur antara tubuh dan jiwa (Sumardianto, 2000:63). Seseorang yang memiliki kesehatan mental dan jasmani yang baik dapat diketahui dengan sifat-sifat efisien, memiliki tujuan hidup jelas, punya konsep diri yang sehat dan konsentrasi tinggi, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usaha, memiliki intregitas kepribadian dan batinnya selalu tenang.

Masalah kesehatan mental dan kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan seorang anak usia sekolah. Hal ini terbukti di SDN Pelem II yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak yaitu berusai antara 7-12 tahun yang mempunyai karakteristik mulai kematangan dalam fisik dan fisiologis serta perkembangan dan minat melakukan aktivitas fisik (Khomsin, 2002:21-27), khususnya siswa kelas IV dan V bahwa anak yang benar-benar melaksanakan olahraga, dalam dirinya tumbuh rasa enggan dalam melaksanakan kegiatan lain. Semangat belajar juga tumbuh di dalam diri anak tersebut, dengan tidak ada rasa malas,

hal ini tentu efek positif berupa sehat jasmani dan rohani.

Di lain pihak kenyataan di SDN Pelem II terdapat juga anak yang tidak suka dengan aktivitas olahraga khususnya dalam mengikuti pendidikan jasmani. Walaupun anak tersebut ada keinginan untuk mengikuti olahraga, namun timbul rasa minder, rasa takut, takut salah, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak percaya diri. Dimungkinkan juga anak-anak ini tingkat kebugarannya kurang baik, untuk itu peneliti ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani melalui metode permainan tradisional pada siswa kelas IV dan V SDN Pelem II, dengan judul penelitian: "Pengaruh Metode Permainan Tradisional Terhadap Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas IV dan V SDN Pelem II Tahun Pelajaran 2014/ 2015".

II. METODE PENELITIAN

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan siswa. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang objektif sehingga kita dapat menentukan prestasi seseorang pada saat tertentu.

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data hasil tentang hasil tendangan lambung jauh yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test* . Hasil tes dicatat dalam satuan meter.

1. Tempat Penelitian dilaksanakan di lapangan sekolah SDN Pelem II
2. Objek Penelitian
   Siswa putra kelas IV dan V SDN Pelem II
3. Tenaga pembantu
   Untuk memperlancar jalannya penelitian, peneliti dibantu beberapa guru Penjasorkes dan teman sejawat (mahasiswa) yang bertugas sebagai seksi dokumentasi.
4. Pelaksanaan Penelitian Secara keseluruhan, penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, yang terbagi dalam tiga kegiatan diantaranya tes awal, perlakuan atau pelaksanaan, dan tes akhir.

Dalam penelitian ini untuk memperoleh data di gunakan metode eksperimen, yaitu metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang dinamakan pelatihan atau perlakuan. Metode pengumpulan data adalah merupakan langkah penting dalam suatu penelitian karena akan

berhubungan langsung dengan data yang diperoleh selama penelitian.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih kesegaran jasmani sebelum diberikan metode permainan tradisional adalah 12,29, sedangkan setelah diberikan metode permainan tradisional kesegaran jasmani rata-rata siswa menjadi 16,54 sehingga terjadi peningkatan sebesar 4,25.

Hasil perhitungan uji t dimana t hitung = 11,125 diperoleh t tabel = 2,069, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau 11,125 > 2,069 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = (N-1) (24-1) = 23, maka hipotesis nol (H0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga (hipotesis alternatif) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan "Ada pengaruh yang signifikan metode permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN Pelem II" **diterima**.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh metode permainan tradisional terhadap terhadap kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN Pelem II. Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa metode permainan tradisional dapat digunakan sebagai pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Materi permainan tradisional dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, karena materi permainan tradisional yang diberikan pada pelaksanaan penelitian memenuhi atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan olahraga adalah sebagai berikut:

1. Kontinyu (berkesinambungan)
2. Lama latihan 30 s/d 120 menit
3. Dosis latihan harus sesuai kemampuan atlet
4. Beban makin lama makin bertambah
5. Variasi latihan
6. Pemanasan
7. Pendinginan.

Di samping sesuai dengan prinsip-prinsip latihan materi latihan yang diberikan dilaksanakan dengan penuh kesungguhan dan keseriusan, sehingga latihan dapat dilakukan dengan maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Hasil analisis dan pembahsan hasil penelitian ini menunjukkan

bahwa t hitung lebih besar dari t tabel. Adapun t hitungnya adalah 11,125 sedangkan t tabel pada taraf sifnifikan 5%, db (N-1) = (24-1) = 23 adalah 2,069 atau (11,125 > 2,069). Sehingga Ho dalam penelitian ini ditolak dan Ha diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan (berarti) metode permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN Pelem II.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.

Budiwanto, S. 2004. *Pengerahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.

Furqon, M. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Program D-2 Penjas FKIP Universitas Sebelas Maret.

Hurlock, E,B. 1991. *Perkembangan Anak. Jilid 1*. Terjemahan Meitasari Tjandrasa, Muslichah Zarkasih dan Agus Dharma. Jakarta: Eralangga

Kent, M. 1994. *The Oxford Dictionery of Sport Science and Medicine.* Oxford: Oxford University Press.

Khomsin**.** 2002. *Paparan Perkuliahan Mahasiswa Perkembangan dan Belajar Motorik.* Semarang: PKLO FIK UNNES

Kosasih, E. 1983. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga

Moeloek, D & Arjatmo, T. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* (TKJI). Jakarta : Depdikbud

Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sumardianto. 2000. *Sejarah Olahraga*. Depdikbud: Direktorat jenderal Pendidikan tinggi.

Toto, S. 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar Suatu Pendekatan Taktis.* Jakarta: Depdiknas.

Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2014. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Wira, I.S, Purwadi dan Mardiana, A. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.