PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS X MA SEJAHTERA PARE KAB. KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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

Oleh:
RIYANTO
12.1.01.09.0560

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

Skripsi Oleh :

RIYANTO
NPM. 12.1.01.09.0560

Judul :
PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS X MA SEJAHTERA PARE KAB. KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Tanggal : 5 agustus 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or	**Rahman Diputra, M.Pd**
NIDN. 0723128103	NIDN.0706048901

Skripsi Oleh :

RIYANTO
NPM. 12.1.01.09.0560

Judul :

PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS X MA SEJAHTERA PARE KAB. KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal : ...8 Agustus.. 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Wasis Himawanto, M.or. (.....)
2. Penguji I :Nur Ahmad Muharam, M.or (.....)
3. Penguji II :Rahman Diputra,M.Pd. (.....)

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr.Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN: 0716046202

PENGARUH METODE PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS X MA SEJAHTERA PARE KAB. KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Oleh:
RIYANTO
12.1.01.09.0560
FKIP PENJASKESREK
Email :riyanto2014@gmail.com

Pembimbing I
Wasis Himawanto, M.Or
NIDN. 07238103

Pembimbing II
Rahman Diputra, M.Pd
NIDN.0706048901

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

RIYANTO : *Pengaruh Metode Permainan Tradisional Terhadap Kesegaran Jasmani Pada* Siswa Kelas X MA SEJAHTERA PARE KAB. KEDIRI *tahun 2015/2016*. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2016

Penelitian ini di dasari dengan hasil pengamatan dan pengalaman penelitian bahwa pembelajaran PJOK di MA SEJAHTERA pare masih terpengaruh budaya pondok pesantren sehingga siswa/siswi MA SEJAHTERA cenderung aktivitas pembelajaran PJOK di dominasi oleh guru dengan permainan permainan klasik atau permaian tradisional.

Pada akhirnya saya menemukan permasalahan penelitian ini yaitu, Apakah ada pengaruh metode permaianan tradisioanal terhadap kesegaran jasmani pada siswa MA SEJAHTERA pare.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani pada siswa kelas X MA SEJAHTERA pare. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas(PTK)dengan subjek penelitian siswa kelas X MA SEJAHTERA pare kab. Kediri dengan menggunakan metode *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) . Lokasi penelitian adalah di MA SEJAHTERA pare Kediri. Peneliti mengumpulkan data dari 24 siswa kelas X MA SEJAHTERA Pare Kab.Kediri sebagai subjek penelitian atau sampel penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tesnya adalah tes kesegaran jasmani (TKJI).

Kesimpulan hasil penelitian ini 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,berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini Ho ditolak dan Ha diterima, ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti), metode permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani pada kelas X MA SEJAHTERA Pare Kab. Kediri dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa kelas X MA SEJAHTERA pare kediri.

.**Kata kunci**: Pengaruh,Permainan Tradisional, Kesegaran Jasmani.

I. LATAR BELAKANG MASALAH

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 SMA, usia 16-18 tahun kebanyakan dari mereka cenderung mencari jati diri. 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 MA Sejahtera Pare yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak yaitu berusai antara 16-18 tahun yang mempunyai karakteristik matang dalam fisik dan fisiologis serta perkembangan dan minat melakukan aktivitas fisik (Khomsin, 2002:21-27), khususnya siswa kelas X 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 MA Sejahtera Pare 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 X MA Sejahtera Pare, dengan judul penelitian: "Pengaruh Metode Permainan Tradisional Terhadap Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas X MA Sejahtera Pare Tahun Pelajaran 2015/2016".

III.METODE PENELITIAN

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Adapun populasi yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MA Sejahtera Pare yang berjumlah 90 siswa yang terdiri dari 35 laki-laki dan 55 perempuan (data pada semester genap tahun pelajaran 2015/2016).

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling atau *sampling population*. Dikatakan sampel populasi karena masing-masing anggota populasi sekaligus bertindak menjadi anggota sampel penelitian yaitu semua siswa kelas X MA Sejahtera Pare, sejumlah 24 orang.

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini dibuat agar pelaksanaan proses penelitian lebih mudah dikerjakan, sehingga membantu peneliti dalam pengambilan data. Pada penelitian ini data di ambil pada waktu sebelum *treatmen* (perlakuan) dilakukan dan setelah *treatmen* (perlakuan) dilakuka 21 pengambilan data dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas X MA Sejahtera Pare.

Rancangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

B. Metode Pengumpulan Data

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 MA Sejahtera Pare
2. Objek Penelitian
   Siswa putra kelas X MA Sejahtera Pare
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.

a. *Pre-test* atau tes awal

Tes awal dilaksanakan di lapangan MA Sejahtera Pare. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menendang lambung jauh. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes menendang lambung jauh. Sesudah diberi penjelasan baru dilaksanakan tes awal.

b. Perlakuan Kegiatan dalam penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, setiap minggu 3 kali pertemuan. Dengan demikian penelitian ini dilaksanakan 18 kali pertemuan. Sedangkan setiap pertemuan dilaksanakan selama 90 menit, dengan pengaturan waktu yaitu 15 menit untuk pemanasan, 60 menit latihan inti dan 15 menit untuk penenangan.

c. Waktu kegiatan latihan dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at. Materi latihan pada eksperimen adalah latihan dengan menggunakan metode

permainan tradisional. Penyajian materi disesuaikan dengan alokasi waktu yang tersedia. Sedangkan pengaturan waktu latihan adalah sebagai berikut:

1) Pemanasan *(Warming Up)*

Pemanasan diberikan pada siswa secukupnya dengan tujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa sebelum melakukan latihan inti. Latihan yang merupakan kegitan pamanasan dalam penelitian ini meliputi lari keliling lapangan selama dua kali, senam kelenturan dan senam khusus yang bertujuan untuk menyiapkan siswa dengan latihan. Jadwal latihan, setelah semua melakukan latihan sesuai dengan kelompoknya masing-masing.

2) Latihan inti

Bagian inti dilaksanakan sesuai dengan program latihan. Materi diberikan sesuai dengan jadwal latihan.

3) Penenangan (*Cooling Down*).

Penenangan dilaksanakan selama 15 menit dan hal ini bertujuan untuk pemulihan kembali kondisi badan setelah menerima materi latihan, dengan demikian keadaan tubuh akan pulih secara sempurna seperti semula. Adapun gerakan-gerakan yang digunakan untuk penenangan bisa seperti gerakan *stretching* kembali. Selanjutnya bisa diberi penjelasan atau koreksi secara keseluruhan selama jalannya latihan, kesan dan pesan untuk membangkitkan motivasi latihan, berdo'a dan dibubarkan.

4) *Post-test* atau tes akhir setelah program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan

dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti latihan.

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.

Dalam penelitian ini penulis mengambil data eksperimen dengan pengumpulan data yang diambil dari tes awal (*pre- test*) kesegaran jasmani dan tes akhir (*posttest*) kesegaran jasmani.

III.HASIL DAN 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 X MA Sejahtera Pare.

A. Saran untuk tindakan selanjutnya

1. Karena penerapan metode permainan tradidional mempunyai pengaruh yang bermanfaat terhadap kesegaran jasmani, maka disarankan kepada pelatih, guru penjas ataupun pemain memberikan metode permainan tradisional tersebut pada program latihannya.
2. Diharapkan sampel atau populasi dalam jumlah yang besar dan dapat divariasi dengan penelitian serupa.
3. Untuk memperoleh bukti-bukti lebih lanjut tentang pengaruh latihan tersebut, diharapkan penelitian dengan sampel lain, kriteria yang bervariasi, atau variabel terikat yang berbeda.

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.