PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA DAGONGAN DAN TEROMPAH PANJANG TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016)

TESIS

Diajukan untuk Penulisan Tesis Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Magister (S-2) Pada Jurusan Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

OLEH :

Dina Laxsmanawati
NPM : 14.0.06.01.0041

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA KEDIRI

UN PGRI KEDIRI

2016

Tesis Oleh :

Dina Laxsmanawati
NPM : 14.0.06.01.0041

Judul :

PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA DAGONGAN DAN TEROMPAH PANJANG TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri Pahun Pelajaran 2015/2016)

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Tesis Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

Tangal : 29 AGUSTUS 2016

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Prof. Dr. Kiyatno, dr. M.Or., AIFO	**Dr. Suryanto, M.Si.**
NIDN.	**NIDN.**

Tesis Oleh :

Dina Laxsmanawati
NPM : 14.0.06.01.0041

Judul :

PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA DAGONGAN DAN TEROMPAH PANJANG TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Tesis
Magister Keguruan Olahraga,
Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada Tanggal : 13 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Dewan Penguji :

1. Ketua : Dr. Zainal Afandi, M.Pd. ----------
2. Sekertaris : Dr. Hj. Diani Nurhajati, M.Pd. ----------
3. Penguji I : Prof. Dr. dr. Kiyatno, M.Or., AIFO. ----------
4. Penguji II : Dr. Suryanto, M.Si. ----------

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
UN PGRI Kediri

Dr. Rr. Forijati, M.M.
NIDN. 0028016701

PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA DAGONGAN DAN TEROMPAH PANJANG TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016)

Dina Laxsmanawati

NPM : 14.0.06.01.0041

Program Pascasarjana – Program Studi Pasca Sarjana

dinalaxmanawati@gmail.com

Prof. Dr. Kiyatno, dr., M.Or., AIFO dan Dr. Suryanto, M.Si.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Dina Laxmanawati. "Pengaruh Permainan Olahraga Dagongan Dan Terompah Panjang Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Ditinjau Dari Jenis Kelamin *(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016)".* Tesis, Program Studi Magister Keguruan Olahraga, Pascasarjana, UN PGRI Kediri, 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh permainan olahraga tradisional dagongan dan terompah panjang terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa. (2) perbedaan pengaruh jenis kelamin putra dan putri terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa. (3) Seberapa besar interaksi antara jenis kelamin dengan olahraga tradisional terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 28 siswa dari kelas XI. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive random sampling*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel independen yakni : variabel manipulatip : permainan olahraga tradisional dagongan dan terompah panjang, variabel atributip yakni : jenis kelamin putra dan putri serta variabel dependen yakni : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran, tes pengelompokan jenis kelamin, data tes kemampuan gerak dasar siswa dengan tes kesegaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan analisis varians ANAVA 2x2 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Kesimpulan penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh antara olahraga tradisional dagongan dan terompah panjang terhadap hasil tes kesegaran jasmani pada siswa kelas kelas XI SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hit} = 4{,}9149$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4{,}11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5% (2) Ada pengaruh terhadap hasil tes kesegaran jasmani antara siswa putra dan putri pada siswa kelas kelas XI di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hit} = 9{,}9830$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4{,}11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5% (3) Ada interaksi antara olahraga tradisional dan jenis kelamin terhadap hasil tes kesegaran jasmani pada siswa kelas kelas XI di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_0 = 10{,}2049$ lebih besar dari $F_t = 4{,}11$ pada taraf signifikasi 5%.

Kata kunci : olahraga tradisional, jenis kelamin dan tes kesegaran jasmani

ABSTRACT

Dina Laxmanawati. "The Effect of Dagongan and Long Terompah Traditional Games Against Physical Fitness Levels in Terms From Gender (The Experimental Study On Student Class XI of SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri The Academic Year of 2015/2016)". Thesis. Department Of Physical Education, Post Graduate Program of UN PGRI Kediri, 2016.

The aim of this research was to find out : (1) The different effect between dagongan dan long terompah traditional games Against Physical fitness Levels in student. (2) The different effect in term from gender male and female students Against Physical Fitness. (3) The effect of interaction between gender and traitional games the level of physical fitness in students.

This research used an experimentaly method. The population in this research were all students of SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri The academic year 2015/2016. Sample to be used in this research were 28 students of class XI. The technique sampling used *purposive random sampling*. The research variables consist of two independent variables, that is : manipulatip variables : traditional sports games dagongan and long terompah. atributip variables that is : gender male and female as well as the dependent variable : Physical Fitness Test Indonesia (TKJI). The collection data techniques with test and measurement, gender breakdowns test , the test data movement capabilities elementary students with a physical fitness test. Data were analyzed using analysis of variance ANOVA 2x2 with significance level a = 0:05.

The conclusion of this research is : (1) There is the effect of dagongan and long terompah traditional games on the results of physical fitness tests at grade class XI student of SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri the academic year 2015/2016. From the calculation Fhit = 4.9149 is larger than F table = 4.11 (F_0 > Ft) at the 5 % of the significance level. There is the effect of the physical fitness test results between men and female in of SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri the academic year 2015/2016. From the calculation Fhit = 9.9830 is larger than F table = 4.11 (F_0 > Ft) at the 5 % of the significance level. There is the effect between traditional games and gender of the physical fitness test results in class XI XI student of SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri the academic year 2015/2016. From the calculation of F_0 = 10.2049 greater than Ft = 4.11 at the 5 % of the significance level.

Keywords : traditional games , gender and physical fitness tests

I. PENDAHULUAN

Pada saat ini kondisi kesegaran jasmani siswa masih sangat memprihatinkan, data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa, menunjukkan 10,7% masuk kategori kurang sekali, 45,97% masuk kategori kurang, 37,66% masuk kategori sedang, dan 5,66% masuk kategori baik, sementara itu yang masuk kategori baik sekali 0% (Mutohir & Maksum, 2007). Kondisi ini sangat memprihatinkan, dan kenyataan di lapangan juga menunjukkan bahwa variasi aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa di sekolah juga minim, cenderung memainkan permainan olahraga yang prestasi dan permainannya seputar sepakbola, bolavoli, dan bola basket, olahraga lainnya jarang dan ditambah lagi kalo sekolah tidak punya sarana olahraga memadai akan makin bertambah sedikit variasi tersebut.

Data lain juga menggambarkan bahwa survei yang dilakukan oleh Pusat Kesegaran Jasmani Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) terdahulu, diperoleh informasi bahwa hasil pembelajaran Penjasorkes di sekolah hanya mampu memberikan efek kesegaran jasmani terhadap kurang lebih 15 persen dari keseluruhan populasi siswa (Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum, 2007). Hal tersebut menunjukkan lemah inovasi dalam pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan), salah satunya adalah aktivitas jasmani yang diberikan juga tidak banyak dan tidak bervariasi sehingga minat siswa makin rendah.

Di sisi lain yang merupakan aset yang tidak ternilai harganya adalah permainan olahraga tradisional sangat beragam dan begitu banyak jumlahnya di Indonesia. Berbagai kegiatan olahraga tradisional dimainkan di berbagai daerah dan juga dimainkan dalam kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler di masyarakat yang kemudian di tarik ke sekolah. Keberagaman olahraga tradisional menjadi aset yang begitu besar dalam rangka memperkaya aktivitas jasmani masyarakat termasuk remaja dan anak-anak, anehnya juga masih sedikit riset yang mengangkat olahraga tradisional sebagai bagian dari pengembangan aktivitas gerak jasmani anak yang bervariatif.

Begitu banyak olahraga tradisional tentu memberikan manfaat bagi mereka yang memainkan olahraga tersebut, maka manfaat secara fisik, mental maupun emosional dan sosial, namun seberapa besar manfaat tersebut khususnya pada faktor fisik dan sosial tentu memerlukan kajian dan penelitian yang lebih mendalam untuk menjawab besarnya manfaat tersebut. Pada saat ini olahraga tradisional telah berkembang cukup pesat dengan adanya olahraga organisasi yang menaungi olahraga

tradisional yakni Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) dan di dalam FORMI adalah olahraga tradisional yakni Persatuan Olahraga Tradisional Seluruh Indonesia (POTSI). Dengan adanya POTSI olahraga tradisional memiliki peran yang strategis untuk mengembangkan olahraga tradisional, selain itu dalam olahraga tradisional yang tidak kalah penting juga terdapat nilai-nilai penting yang berkaitan dengan pendidikan karakter.

Perkembangan olahraga tradisional sudah mewarnai dalam bebagai ajang festival olahraga tradisional dan juga dalam berbagai kegiatan tahunan dalam gelar HUT kemerdekaan RI dengan berbagai variasi dan modifikasi di dalamnya di setiap daerah yang di wilayah NKRI. Bagaimana memaksimalkan peran olahraga tradisional memiliki nilai positif bagi siswa menjadi bagian penting dari titik awal untuk penelitian ini. TIdak hanya persoalan variasi aktivitas jasmani, beragamnya olahraga tradisional namun menghargai budaya sendiri, kekayaan budaya sendiri yang syarat dengan nilai-nilai karakter budaya sendiri adalah penting untuk dilakukan.

Kalau melihat di kurikulum 2006 yakni KTSP, ada beberapa aspek yang diajarkan termasuk di dalamnya adalah aspek aktivitas pengembangan, salah satu aspek saja dipelajari di dalam kurikulum sudah menggambarkan akan arti penting nilai-nilai yang terkandung, seperti nilai kerja keras, dan disiplin (Depdiknas, 2006). Jelas bahwa Kurikulum 2006 demikian juga pada kurikulum 2013 sudah mengamanatkan kepada para guru di sekolah khususnya pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di semua jenjang pendidikan khususnya SMA untuk mempraktikkan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dalam kegiatan pembelajaran, kenyataan saat ini juga berbeda selama ini praktik itu lebih menekankan pada penguasaan teknik, keterampilan permainan, sedangkan yang bernuansa nilai yakni pendidikan karakter siswa masih cenderung diabaikan atau bukan menjadi prioritas utama. Fakta di lapangan menunjukkan bagaimana persoalan nilai-nilai di kalangan remaja yang notabene di usia SMA makin memprihatinkan baik yang terpampang di media cetak maupun media elektronik, bagaimana peran sekolah dalam hal ini guru dan pelajaran yang diberikan kepada siswa belum memberikan perubahan pada karakter mereka, inilah peran guru PJOK melalui olahraga tradisional untuk dkonkritkan lebih tajam lagi.

Atas dasar penjelasan tersebut maka penelitian ini diangkat untuk melihat peran olahraga tradisional untuk peningkatan kesegaran jasmani dan nilai pendidikan karakter pada siswa, nilai pendidikan karakter sangat banyak tentu akan di fokuskan pada salah satu nilai nantinya.

II. Hipotesis

1. Ada perbedaan pengaruh permainan olahraga tradisional dagongan dan terompah panjang terhadap tingkat kesegaran jasmani. Olahraga dagongan lebih tinggi pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Ada perbedaan pengaruh jenis kelamin putra dan putri terhadap tingkat kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani putra lebih tinggi
3. Ada pengaruh interaksi antara jenis kelamin dengan olahraga tradisional terhadap tingkat kesegaran jasmani. Ada interaksi antara olahraga tradisional dengan jenis kelamin. Untuk jenis kelamin putra lebih cocok untuk permainan tradisional dagongan dan untuk jenis kelamin putri lebih cocok permainan tradisional terompah panjang.

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Berdasarkan beberapa pertimbangan maka lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Pare Kediri, sekaligus merupakan tempat dimana peneliti bekerja, sehingga dengan harapan peneliti bisa terjun secara menyeluruh untuk melaksanakan penelitian,

2. Waktu penelitian

Untuk pelaksanaan penelitian peneliti mempertimbangkan waktu pelajaran yang ada di sekolah yakni kalender akademik yang tidak mengganggu jam pelajaran lain, sehingga di fokuskan pada jam pelajaran penjasorkes, pada semester 2 untuk siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kediri tahun ajaran 2015-2016.

Penelitan dilakukan selama tiga bulan mulai dari bulan April-Mei 2016. Perlakuan penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang meliputi :

a. Pemanasan: 5 menit (menggerakkan mulai dari kepala hingga kaki)
b. Gerakan inti: 45 menit (melakukan olahraga dagongan dan terompah panjang)
c. Pendinginan: 5 menit (penguluran)

B. Desain Penelitian

Menurut Sudjana (2005 : 148) eksperimen faktorial adalah eksperimen yang menyangkut sejumlah faktor dengan banyak taraf. Demikian halnya pada penelitian ini desain eksperimennya dengan desain faktorial 2 x 2. Ini berdasarkan jumlah variabel yang ada, yaitu : (1) variabel independen yaitu : variabel manipulatif : permainan tradisional dagongan dan terompah panjang, variabel atributif : jenis kelamin putra dan putri (2) variabel dependen yaitu : tingkat kesegaran jasmani.

Tabel Rancangan Faktorial 2x2

Olahraga Tradisional	Jenis Kelamin (B)	
	Putra (b1)	Putri (b2)
Dagongan (a1)	a_1b_1	a_1b_2
Terompah Panjang (a2)	a_2b_1	a_2b_2

Keterangan:

a1b1 = kelompok perlakuan olahraga traisional dagongan dengan jenis kelamin putra.

a1b2 = kelompok perlakuan olahraga traisional dagongan dengan jenis kelamin putri.

a2b1 = kelompok perlakuan olahraga traisional terompah panjang dengan jenis kelamin putra.

a2b2 = kelompok perlakuan olahraga traisional terompah panjang dengan jenis kelamin putri.

C. Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik. Instrumen disusun sesuai dengan jenis variabel yang telah diteliti, maka akan dilakukan analisis secara deskriptif dan inferensial. Analisis tersebut berupa deskripsi data penelitian dan pengujian hipotesis. Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani pada siswa kelas XI SMAN 2 Pare.

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis di penelitian, yaitu dengan teknik analisis varian dua jalur dengan taraf signifikan pada α= 0.05. Jika nilai F yang diperoleh (F_0) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang. Newman-Keuls (Sudjana, 1995:36). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji *Lilliefors*) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji *Bartlet*) (Sudjana, 1992:261-264). Kemudian uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berasal dari sampel yang berdistribusi normal atau tidak, sedangkan uji homogenitas variansi dilakukan untuk mengetahui apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki variansi homogen atau tidak.

IV. HASIL PENELTIAN DAN KESIMPULAN

A. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan tiga kemungkinan analisis yaitu : (1) Ada pengaruh olahraga tradisional dagongan dan terompah panjang terhadap hasil tes kesegaran jasmani. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hit} = 13,686 lebih besar dari F_{tabel} = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. (2) Ada pengaruh terhadap hasil tes kesegaran jasmani antara siswa putra dan putri. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hit} = 7,905 lebih besar dari F_{tabel} = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. (3) Ada interaksi antara olahraga tradisional dan jenis kelamin terhadap hasil tes kesegaran jasmani. Hal ini ditunjukkan oleh F_0 = 23,846 lebih besar dari F_t = 4,11 pada taraf signifikasi 5%.

1. Pengaruh Antara Olahraga Tradisional Dagongan Dan Terompah

Panjang Terhadap Hasil Tes Kesegaran Jasmani

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa, ada pengaruh antara olahraga tradisional dagongan dan terompah panjang terhadap hasil tes kesegaran jasmani. Nilai rata-rata yang diperoleh oleh masing-masing kelompok perlakuan jika di hitung secara keseluruhan untuk olahraga tradisional dagongan mempunyai rata-rata sebesar 3,14 sedangkan untuk olahraga tradisional terompah panjang sebesar 1,36. Bila kedua bentuk perlakuan dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan dengan olahraga tradisional dagogan lebih baik daripada kelompok perlakuan dengan olahraga tradisional terompah.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh antara olahraga tradisional dagongan dan terompah panjang terhadap hasil tes kesegaran jasmani pada siswa kelas XI di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016, dapat diterima kebenarannya.

2. Pengaruh Hasil Tes Siswa Putra dan Siswa Putri Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara siswa putra dan putri terhadap hasil tes kesegaran jasmani. Ditinjau dari hasil tes kesegaran jasmani yang dihasilkan ternyata kelompok siswa putra mempunyai peningkatan yang lebih baik dibanding dengan kelompok siswa putri. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil perhitungan statistik dari perlakuan yang diberikan, jenis kelamin putra memiliki rata-rata peningkatan yang cukup besar yaitu 41,00 sedangkan jenis kelamin putri memiliki peningkatan 22,00.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh terhadap hasil tes kesegaran jasmani antara siswa putra dan putri pada siswa kelas XI di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016, dapat diterima kebenarannya.

3. Interaksi Antara Olahraga Tradisional Dan Jenis Kelamin Terhadap Hasil Tes Kesegaran Jasmani

Faktor jenis kelamin dapat dijadikan sebagai salah satu faktor penting dalam mencapai hasil tes kesegaran jasmani. Jenis kelamin laki-laki atau putra memiliki kontribusi yang besar terhadap pencapaian hasil tes kesegaran jasmani. Jika jenis kelamin dipadukan dengan olahraga tradisional, keduanya sangat mendukung pencapaian hasil tes kesegaran jasmani. Dengan demikian olahraga tradisioanal dan jenis kelamin mempunyai interaksi yang positif, dimana siswa putra dapat mendukung pencapaian hasil tes kesegaran jasmani yang lebih optimal.

Hal ini sesuai dengan kajian teori yang dikemukakan bahwa peningkatan hasil tes kesegaran jasmani tidak hanya dipengaruhi

oleh perlakuan penerapan olahraga tradisional saja, akan tetapi juga faktor internal, dimana kedua faktor tersebut mempengaruhi secara simultan. Jenis kelamin putra dan putri akan mempengaruhi hasil tes kesegaran jasmani. Dengan kata lain, siswa putra akan lebih optimal dalam mendapatkan kesegaran jasmani sehingga hasilnya akan lebih baik jika dibanding dengan siswa putri. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan ada interaksi antara olahraga tradisional dan jenis kelamin terhadap hasil tes kesegaran jasmani pada siswa kelas XI di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016, dapat diterima kebenarannya.

B. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara olahraga tradisional dagongan dan terompah panjang terhadap hasil tes kesegaran jasmani pada siswa kelas kelas XI SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016.
2. Ada pengaruh hasil tes jenis kelamin siswa putra dan putri terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas kelas XI SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016.
3. Ada interaksi antara olahraga tradisional dan jenis kelamin terhadap hasil tes kesegaran jasmani pada siswa kelas kelas XI SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016.

DAFTAR PUSTAKA

Anne Kershaw, and other. *Senior personal development, healt dan physical education*. mc graww hill book company.

Anwar, A. 2010. *Aspek Kesehatan dan Gizi Dalam Perkembangan kecerdasan Anak*. Cit Prosiding WNPG VIII. Jakarta : 129-161.

Aristokrat. 2015. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar*. IKOR. FIK. Universitas Negeri Semarang. Skripsi.

Biasworo. 2014. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Gramedia PT. Widiasarana Indonesia.

Corbin & Lindsey. 1997. *Physical Fitness With Laboratories*. USA: Times Minor Higher Education Group, Inc.

Danin, Sudarma. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung : Pustaka Setia.

Depdiknas.2006. *Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta.

Depdikbud, 1995. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta.

Depdiknas. 1995. *Naskah Akademik Kajian kebijakan Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini.* Badan Penelitian Dan Pengembangan Pusat Kurikulum, 2007.

Fitria Susanti, dkk. 2010. *Pengaruh Permainan Tradisonal Terhadap Kompetensi Interpersonal Dengan*

Teman Sebaya Pada Siswa Sd (Studi Eksperimental pada Siswa Kelas 3 SDN Srondol Wetan 04-09 dan SDN Srondol Wetan 05-08). Jurnal Psikologi Undip Vol. 8, No.2. (http://ejournal.undip.ac.id). Diakses 18 Oktober 2013 pukul 14.00 WIB.

Fox, E. L., Bowers, RW., Foss, M.L. 1992. *The Psysiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: WB. Sounders Compan.

Handayani, K. D., Dantes, N., & Lasmawan, W. 2013. *Penerapan Permainan Tradisional Meong-Meongan untuk Perkembangan Sikap Sosial Anak Kelompok B Taman Kanak-Kanak Astiti Dharma Penatih Denpasar*. e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, 3 (1): 1-8.

Hidayat, Dasrun. 2013. *Permainan Tradisional Dan Kearifan Lokal Kampung Dukuh Garut Selatan Jawa Barat*. Jurnal Academica Fisip Untad, 05, 1411- 3341.

Husna, A. 2009. *100+ Permainan Tradisional*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Iswinarti. 2010. *Nilai-nilai Terapiutik Permainan Tradisional Engklek Untuk Anak Usia Sekolah Dasar*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Kemdiknas. 2010. *Desain Induk Penididikan Karakter Kementrian Pendidikan Nasional*. Jakarta

Kemendiknas. 2010. *Pembinaan Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama* . Jakarta.

Lickona, Thomas. 1991. *Educating for Character: How Our School Can Teach Respect and Responsibility*. New York, Toronto, London, Sydney, Aucland: Bantam books.

Mutohir dan Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.

Rosidig. 2012. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang*. PENJASKESREK. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi.

Sudarma. 2014. *Strategi Pembinaan Olahraga Tradisional*. Jakarta.

Sudjana. 2002. *Metode statistika*. Bandung : Tarsito.

Ukasyah, Irfansyah. 2015. *Identifikasi Faktor-Faktor Permainan Tradisional Beben tengan Sebagai Basis Perancangan Game Pemicu Penigkatan Sistem Motorik Anak.* Jurnal Sosioteknologi. Hal. : 124 – 140. Bandung.

Undang-Undang Republik Indonesia, 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.

Wuest D.A & Bucher C.A. 1995. *Foundation of Physical Education and Sport*. St. Louis- Missouri: Mosby-Year Book Inc.