Simki-Techsain Vol. 02 No. 05 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011

ARTIKEL

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh:

LITMANEN SUWI PERMADI
NPM: 13.1.01.09.0006

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Abdian Asgi Sukmana, M.Or**

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2018

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2018

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap	:	Litmanen Suwi Permadi
NPM	:	13.1.01.09.0006
Telepon/HP	:	085749290002
AlamatSurel (Email)	:	Litmanenpermadi@gmail.com
Judul Artikel	:	Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sendang Kabupaten Tulungagung Tahun Ajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi	:	FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi	:	UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	:	Jl. K.H. AchmadDahlan No.76, Kediri, JawaTimur

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui,		Kediri, 24 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN.0015066801	Abdian Asgi Sukmana, M.Or NIDN. 0720028002	Litmanen Suwi Permadi NPM. 13.1.01.09.0006

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Litmanen Suwi Permadi
13.1.01.09.0006
FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Litmanenpermadi@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Abdian Asgi Sukmana, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Litmanen Suwi Permadi : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sendang Kabupaten Tulungagung Tahun Ajaran 2017 / 2018, Skripsi, UN PGRI Kediri, 2018

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional gobak sodor siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sendang Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelasVIII SMP Negeri 2 Sendang, dengan jumlah 32 siswa yang terdiri atas 16 siswa putra dan 16 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa TKJI untuk usia 13-15 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t sebesar-3,955 lebih besar dari t table sebesar 2,131 (-3,955 > 2,131) untuk siswa laki-laki dan t sebesar -6,333 lebih besar dari t table sebesar 2,131 (-6,333 > 2,131) untuk siswa perempuan pada taraf signifikasi 5% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional gobak sodor siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sendang Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional, Gobak Sodor

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani berperan sangat penting karena siswa diberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan dengan cara yang terstruktur. Pengalaman-pengalaman belajar diarahkan untuk membimbing serta mengatur pola hidup sehat dan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Jasmani meliputi

kegiatan permainan dan olah raga, kegiatan pengembangan, ritmik, dan kegiatan akuatik maupun pendidikan di luar kelas atau di area terbuka seperti di lapangan.

Permainan tradisional sangat kental dengan nilai-nilai budaya yang mengandung unsur sederhana dan perasaan senang. Hal ini dapat membantu perkembangan anak dalam kehidupan mendatang. Anak-anak yang melakukan permainan tradisional akan merasa bebas tanpa ada tekanan, sehingga keceriaan, kebebasan, dan kesenangan dapat tercermin pada saat anak-anak melakukannya. Kegiatan bermain juga menjadi salah satu cara untuk melatih kemampuan gerakan agar semakin baik. Gerak otot besar pada anak menjadi semakin kuat dan mengakibatkan gerakan anak lebih terkontrol dengan sendirinya.

Salah satu faktor yang sangat penting bagi siswa adalah tingkat kebugaran jasmani, yang dapat ditingkatkan melalui permainan tradisional, dalam penelitian ini khususnya adalah permainan gobak sodor. Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, bermain permainan tradisional juga dapat meningkatkan kondisi fisik siswa dan turut melestarikan permainan tradisional yang pada zaman sekarang sudah mulai jarang, karena tergeser dengan permainan yang lebih *modern*. Oleh karena itu penulis mengambil topic permasalahan tersebut untuk diteliti dan dianalisa apakah permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sendang.

II. METODE

A. Indentifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang membutuhkan pencarian data atau infiormasi agar dapat diketahui kesimpulannya. Hal ini selaras dengan pendapat Sugiyono (2015: 60), “Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Menurut Sugiyono (2015: 61), “Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”. Dalam suatu penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu suatu permasalahan yang dikaji. Keberhasilan dalam penelitian ilmiah tidak akan lepas dari metode yang digunakan dalam penelitian tersebut.

B. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data-data

variable penelitian cenderung bersifat numerik. Sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang dirumuskan, maka diperlukan suatu metode penelitian. Dengan terpenuhinya beberapa factor mengenai metode penelitian tersebut, maka penelitian dapat memperkecil kesalahan dalam menganalisis data. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan Sugiyono (2011: 107). Dalam rangka melaksanakan penelitian diperlukan suatu metode penelitian yang memadai. Metode penelitian adalah cara yang dipakai oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian Arikunto (2010: 203).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Analisi suji-t siswa putra menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel, hasil tersebut secara langsung menjelaskan bahwa terdapat perbedaan pada saat *pre test* dan *post test*, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Sendang Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung setelah diberikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Pada saat *pre test* memperoleh nilai adalah sebesar 14.74 dan nilai untuk data *post test* sebesar 15.63.

Hasil tersebut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Sendang Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung setelah melakukan kegiatan permainan tradisional meningkat sebesar 0.88 atau sebesar 5.5% dari saat *pre test*, sedangkan pada saat *pre test* siswa putri memperoleh nilai sebesar 16.00 dan nilai data *post test* adalah sebesar 17.19. Hasil tersebut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri setelah berlatih dengan permainan tradisional meningkat sebesar 1.19 atau sebesar 7.43% dari saat dilakukan proses *pre test.*

KESIMPULAN

Pembelajaran dengan metode pendekatan bermain ternyata mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sendang Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain merupakan salah satu upaya yang tepat guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sendang Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

Atmadibrata, Enoch. (1981). *Permainan Rakyat Daerah Jawa Barat*. Jakarta: DEPDIKBUD

Ana, Chy. (2015). *16 Manfaat kebugaran jasmani.* Diakses dari manfaat.co.id/manfaat-kebugaran-jasmani. Pada tanggal 24 mei 2017, jam 11.58 WIB.

Ayuningtyas Rusma. (2015). *Pengembangan Model Permainan Tradisional Gobak Sodor Melalui Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang Tahun 2015.*

Skripsi. UNNES. Semarang Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2000). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta.

Direktorat Nilai Budaya. (2000). *Ketrampilan, Strategi, Dan Persaingan*. Download/20 internet/lomba-permainan.htm

Hartati Yuli Christina Sasmita, Priambodo Anungdan Kristiyandaru Advendi. (2012). *Permainan Kecil. Surabaya*: WINEKA MEDIA

Husdarta H.J.S (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani.* Bandung: ALFABETA

Mahardika, Made I Sriundy. (2010). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS

Ngurah Nala. (1998). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga.* Program Pascasarjana Universitas Udayana

Kurniati, Euis. (2016). *Permainan tradisional*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.

Ulker, Reza & Gu, Wei. (2004). *Traditional Play: Chinese and Turkish Examples TASP Conference in Atalanta, Georgia*, 20 February 2004