

**PENGARUH PERMAINAN KASTI TERHADAP KESEGARAN
JASMANI SISWA SD NEGERI 7 PAGAR GUNUNG,
KABUPATEN MUARA ENIM**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

FITRIANI

Nomor Induk Mahasiswa 06071006004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

2012

**PENGARUH PERMAINAN KASTI TERHADAP KESEGERAN
JASMANI SISWA SD NEGERI 7 PAGAR GUNUNG,
KABUPATEN MUARA ENIM**



S.
796.357.07.
Fit
P
2012

SKRIPSI

Disusun Oleh :

FITRIANI

Nomor Induk Mahasiswa 06071006004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

PENGARUH PERMAINAN KASTI TERHADAP KESEGERAN JASMANI
SISWA SD NEGERI 7 PAGAR GUNUNG, KABUPATEN MUARA ENIM

Skripsi oleh :

FITRIANI

06071006004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui dan Telah diujikan dalam Ujian Akhir Program Strata I,
Pada tanggal, 11 Januari 2012

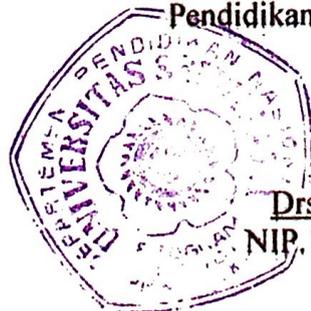
Pembimbing I

Prof.dr.Hj.Fauziah N.K.,Sp.RM.,M.Ph
NIP. 194604261971102001

Pembimbing II

Dr. Hartono, M.A
NIP.196710171993011001

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP.195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 11 Januari 2012

TIM PENGUJI :

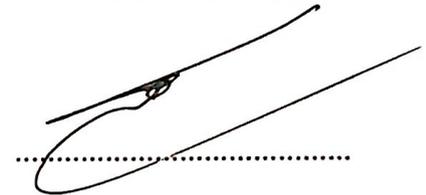
Ketua : Prof. dr. Hj. Fauziah NK, Sp.,RM.MPh



Sekretaris : Dr. Hartono, MA



Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



Anggota : Drs. Muhaimin



Mengetahui, 26-4-2012 .

Ketua Program Studi Penjaskes Unsri



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FITRIANI
NIM : 06071006004
Fakultas : FKIP
Jurusan : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Prodi : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa

1. Seluruh data, informasi, interpretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi yang saya buat dengan judul “ Pengaruh Permainan Kasti Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 7 Pagar Gunung, Kabupaten Muara Enim” , kecuali disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengolahan, serta pemikiran saya dengan pengarahannya para pembimbing yang ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli, belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Unsri maupun perguruan tinggi lainnya.

Demikian Pernyataan ini di buat dengan sebenarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi.



Atas Nama

FITRIANI

NIM:06071006004

RIWAYAT HIDUP

FITRIANI adalah puteri ketiga dari Bapak Fuadi dan Ibu Surna Wati. Lahir di Ds.Karang Mulia, 15 Februari 1989. Tamat Sekolah Dasar tahun 2001 di Ds.Karang Mulia, pertengahan tahun 2004 tamat Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Lubai, dan tahun 2007 tamat Sekolah Menengah Atas yang juga di Kecamatan Lubai. Terdaftar sebagai mahasiswa biasa jalur PMP tahun 2007 di Prodi Penjaskes FKIP Unsri, Indralaya.

Mulai Tahun 2007-2011, tergabung dalam Pembinaan Prestasi Atletik Unsri. Menyumbangkan satu medali perak cabang 5K Jalan Cepat, satu perak cabang 5K Lari, satu perunggu cabang Estafet 4x400m pada POMDA III Sum-Sel dan satu medali perunggu pada POMDA IV cabang 5K Jalan Cepat POMDA IV Sum-Sel.

Di bidang organisasi, sebagai anggota resmi Wahana Rimba Alam Sriwijaya FKIP Unsri di bidang Lingkungan Hidup mulai tahun 2007. Team Baca Tulis pada Pengabdian di Suku Talang Mamak TN 30 Riau tahun 2008. Pada tahun 2009 terdaftar sebagai anggota Caving di Union Internationale de Speleologie, peserta Ekspedisi Eksplor Hutan Maggrov TN Sembilang, dan sebagai peserta Gladian di NTB pada divisi Konservasi Sumber Daya Alam. Tahun 2008-2010 menjabat sebagai bendahara umum di Organisasi WARIS. Tahun 2010 sebagai aktivis peduli Hutan Rawa Gambut Indonesia di Merang Kepayang. Tahun 2011 terdaftar di YSI pada sekolah Kartini Jungle Survival, Ja-Bar dan sebagai Peserta pada Kegiatan Nasional Mitigasi Bencana di Palembang dan Pagar Alam.

Tahun 2008-2011 menerima beasiswa Bantuan Bagi Mahasiswa dari Pemerintah. Melaksanakan Praktik Mengajar Lapangan pada bulan Agustus-November 2010 di SMA Negeri 1 Palembang.

Moto dan Persembahan:

“Ajarilah anak-anak mu memanah, berenang, dan menunggang kuda” (Hr. Thabrani, silsilah shohihah:179)

“Ia membuat segala sesuatu indah pada waktunya, bahkan Ia memberikan kekekalan dalam hati mereka. Tetapi manusia tidak dapat menyelami yang di lakukannya dari awal sampai akhir” (Ecclesiastes, 3:11)

“Tidak akan habis bibit-bibit pemimpin suatu negara apabila para pemudanya gemar berpetualang di hutan, lautan, dan alam liar” (Sir Henry Dunant)

“Satu untuk Semua, Semua untuk Satu”, Penjaskes Unsri

**Saya persembahkan Skripsi ini
untuk ke-2 orang tua Tersayang
Papah Fuadi dan Mamah Surna Wati
Almamater Unsri**

apan Terimakasih buat kalian yang selalu ada kemarin, hari ini, esok, dan nanti:

1. Pertama kali ucapan terimakasih untuk Papah (Fuadi,BA) dan Mamah (Surna Wt.) Tersayang, maafkan anak-mu yang keras kepala ini.
2. Ayuk Sri dan Nietha, Yunk Syukri, dan kak Husni, trimakasih atas bantuan materi, motivasi, nasihat, dan ide nya. Adek ku yang manja Dheny, Habibie, & Rafiq yang selalu tersenyum ramah dan semangat mengapai cita-cita. Dan kemenakan ku yang bawel dan ngangenin: Aak Echa, Kak Vallent, Adek Flo&Cio.
3. My best friend dari mulai tes PMP sampai lulus sekarang Happy Novella yang memaklumi semua ke egoisan dan kekerasan hati ku.
4. Keluarga di Rumah Biru: Elvin, Nova,& Angga yang selalu bernyanyi untuk ku, serta snior AlaS(Kk.Opeq), SOS (yuk Mike, kak Alex, yuk Rini, Kak Ikram), junior RaIn'S (Yuk Dwi, Wawan, Aggung, dan Wahyu), anak Panca (Ache, Wira, dan Wadi), JPS (Dika) yang sabar dengan kebawelan ku & selamat datang AB SadiS.
5. Buat keluarga besar papa Sudir dan Umak Leha yang selalu mengontrol kami selama kuliah, di asrama, dan PPL baik di Layo maupun Palembang. Dan keluarga ku: Yai,Oma,Te Ica,Yayan,Wahyu,Wak Tini,Wak Irul, mbak Novi; Kk.Eka, Hendi,Vera.
6. Trimakasih pada Platih Atletik Bu Hartati, M.Kes dan Bu Marsiyem, M.Kes serta anak-anak Atletik : Deni, Maizan, Bamz, Goen, dan Snior serta junior Atletik baik reguler dan extensi (Tetap semangat latihannya, walaupun latihan itu membosankan).
7. Kawan ku tersayang: Rini, Asro, Echa, Dwi, Hickmah, Kika yang selalu memaklumi kenakalan ku dan selalu repot atas semua titipan dan tugas kuliah ku serta Maulana, Jutri, Feb, juga Lizon yang satu bimbingan,serta anak Penjas 2007 lainnya (cepat nyusul wisudahnya).
8. Ter-untuk teman masa kecil ku Try, n_amah, & Rio. Esok Ku kan kembali meski hanya berkumpul di sawah dan kolam ikan.
9. Buat kawan-kawan, Kakak, Ayuk, Mbak, Abang, Daeng, Mamas, Adek se-Indonesia yang memberi warna untuk menengok manisnya bumi ini I LUV U.
10. Siswa Ku di Talang Mamak, SD N2 Layo, SD N2 Kr.Mulia, SMP NI dan SMA NI Lubai, SMA NI PLG, teman PPL Trims' atas motivasi untuk mengembalikan keinginan menjadi guru untuk mereka yang butuh.
1. Untuk anak Penjas angkatan 2007 khususnya dan Snior dari 04-06 serta Junior 08-11 yang tidak dapat disebutkan (tetap smangat dan membawa nama baik Sportivitas Olahraga).
2. Untuk kau yang menyangiku.
3. Almamater ku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatanl, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Prof. dr.Hj. Fauziah N.K, Sp. RM., MPH selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Hartono, M.A selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Serta dosen-dosen yang telah mentransferkan ilmu dan memberikan banyak nasehat.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Tatang Suhery, M.A, Ph.D selaku Dekan FKIP Unsri, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, serta staff TU yang telah memberikan kemudahan administrasi selama penulisan skripsi ini.

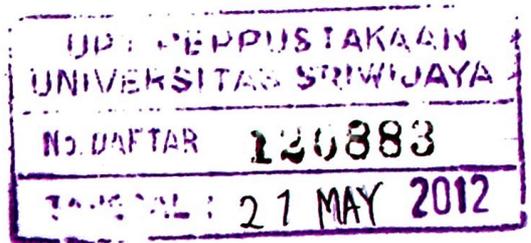
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada, Ibu Surati, S.Pd sebagai kepala SD Negeri 7 Pagar Gunung, Bapak Jeriyanto, S.Pd sebagai Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Negeri 7 Pagar gunung, serta semua pihak yang telah membantu penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Penjaskes pada khususnya dan untuk seluruh bidang studi dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya,

PENULIS

FITRIANI FUADI



DAFTAR ISI

	Halaman
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kesegaran Jasmani	5
2.2 Permainan Kasti	15
2.3 Teknik Permainan Kasti	16
2.4 Penelitian Relevan	19
2.5 Kerangka Teori	20
2.6 Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Rencana Penelitian	25
3.3 Instrument Penelitian	25
3.4 Variabel Penelitian	30
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian	31
3.6 Populasi dan Sempe	31
3.7 Teknik Pengumpulan Data	33
3.8 Teknik Analisis Data	34

BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan	48

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	51

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	54
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Katagori jarak tempuh sprint	27
Tabel 2. Nilai Sprint umur 10-12 tahun	27
Tabel 3. Penilaian <i>Pull Up</i> umur 10-12 tahun	27
Tabel 4. Penilaian <i>Sit Up</i> umur 10-12 tahun	28
Tabel 5. Penilaian <i>Vertical Jump</i> umur 10-12 tahun	29
Tabel 6. Katagori Lari Jarak Sedang	29
Tabel 7. Penilaian Lari Jarak Sedang umur 10-12 tahun	30
Tabel 8. Katagori Kebugaran tes TKJI	30
Tabel 9. Tabel <i>Ordinal Pairing</i>	33
Tabel 10. Harga yang diperlukan untuk uji Homogenitas	37
Tabel 11. Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Kontrol	42
Tabel 12. Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen	45
Tabel 13. Mean Nilai Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	47
Tabel 14. Uji Normalitas (Kemiringan Kurva)	47
Tabel 15. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	48
Tabel 16. Hasil Perhitungan uji-t	49
Tabel 17&18. Hasil TKJI Kelompok Kontrol	57
Tabel 19&20. Hasil TKJI Kelompok Eksperimen	59
Tabel 21. Tabel Interval <i>pretest</i> Kelompok Kontrol	61
Tabel 22. Tabel Interval <i>posttest</i> Kelompok Kontrol	63
Tabel 23. Tabel Interval <i>pretest</i> Kelompok Eksperimen	65
Tabel 24. Tabel Interval <i>posttest</i> Kelompok Ekperimen	67
Tabel 25. Perhitungan Uji Homogenitas	69
Tabel 26. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttes</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	70
Tabel 27. Harga Kritik Chi Kuadrat	73
Tabel 28. Tabel Distribusi t	74
Tabel 29. Tabel <i>Statistics</i> Kelas Kontrol	75
Tabel 30. Frekuensi <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	75
Tabel 31. Frekuensi <i>Posttest</i> kelas Kontrol	75
Tabel 32. Tabel <i>Statistics</i> Kelas Eksperimen	77
Tabel 33. Frekuensi <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	77
Tabel 34. Frekuensi <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	77
Tabel 35. Tabel <i>Paired Samples Statistics</i>	79
Tabel 36. Tabel <i>Paired Samples Correlations</i>	79
Tabel 37. Tabel <i>Paired Samples Test</i>	79

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian	25
Gambar 2. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	42
Gambar 3. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	43
Gambar 4. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	44
Gambar 5. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	45
Gambar 6. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol (SPSS versi 18)	76
Gambar 7. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol (SPSS versi 18)	76
Gambar 8. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen (SPSS versi 18)	78
Gambar 9. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelas Ekperimen (SPSS versi 18)	78
Gambar 10. Peneliti, Guru, dan Siswa yang menjadi sampel penelitian	86
Gambar 11. Siswa di Lapangan SD N 7 Pagar gunung	86
Gambar 12. Siswa siap melaksanakan tes TKJI	86
Gambar 13. Siswa melakukan Pemanasan sebelum Permainan	87
Gambar 14. Pembagian tim sebelum permainan	87
Gambar 15,16,&17. Siswa sedang melaksanakan permainan kasti	87
Gambar 18. Sampel saat melaksanakan tes Lari 40 meter	88
Gambar 19. Sampel saat melaksanakan tes <i>sit up</i>	88
Gambar 20. Sampel saat melaksanakan tes <i>pull up</i>	88
Gambar 21. Sampel saat melaksanakan tes <i>Vertical jump</i>	89
Gambar 22. Sampel saat melaksanakan tes lari 600 meter	89

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1&2. Data Hasil tes TKJI kelompok Kontrol	57
Lampiran 3&4. Data Hasil tes TKJI kelompok Ekperimen	59
Lampiran 5. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i> Kelompok Kontrol ...	61
Lampiran 6. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i> Kelompok Eksperimen	65
Lampiran 7. Uji Homogenitas	69
Lampiran 8. Uji Hipotesis	70
Lampiran 9. Harga Kritik Chi Kuadrat	73
Lampiran 10. Tabel Distribusi t-	74
Lampiran 11. Pengolahan Data SPSS versi 18 Kelompok Kontrol	75
Lampiran 12. Pengolahan Data SPSS versi 18 Kelompok Ekperimen	77
Lampiran 13. Kesimpulan Pengolahan Data SPSS Versi 18	79
Lampiran 14. Usul Judul Skripsi	80
Lampiran 15. SK Pembimbing	81
Lampiran 16. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	82
Lampiran 17. Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Muara Enim	83
Lampiran 18. Surat Keterangan Penelitian dari SD N 7 Pagar Gunung	84
Lampiran 19. Surat Seminar Usul Judul	85
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian	86

ABSTRAK

Judul skripsi ini adalah Pengaruh Permainan Kasti Terhadap Kesehatan Jasmani Siswa SD Negeri Pagar Gunung, Kabupaten Muara Enim. Permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh permainan kasti terhadap kesehatan jasmani pada siswa SD Negeri Pagar Gunung, Kabupaten Muara Enim. Jenis penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest randomized control group design*. Populasi yang digunakan adalah siswa siswi kelas IV, V, dan VI kelas SD Negeri Pagar Gunung Kabupaten Muara Enim, mereka mempunyai usia yang relatif sama, maka tes kesehatan jasmani yang digunakan disesuaikan dengan usia anak kelas tersebut yaitu usia 10 – 12 tahun. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *random sampling* dengan sistem *ordinal pairing*. Maka berdasarkan random didapat sampel 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yang masing-masing kelompok terdiri dari 30 siswa., data diolah dengan menggunakan manual dan dengan sistem SPSS versi 18. Hasil penelitian berdasarkan perhitungan data uji t yang diperoleh ialah: Berdasarkan Uji t diperoleh bahwa hasil t_{hitung} adalah 6,58 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 adalah 1,692. Hal tersebut menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti bahwa terdapat pengaruh permainan kasti terhadap kesehatan jasmani siswa SD Negeri Pagar Gunung kelas IV, V, dan VI usia 10-12 tahun. Simpulannya ialah: Bahwa permainan kasti berpengaruh terhadap kesehatan jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Pagar Gunung, Kabupaten Muara Enim tetapi tidak signifikan.

Kata kunci: Permainan kasti, kesehatan jasmani

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pendahuluan

Di Indonesia pembinaan kesegaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kesegaran jasmani, maka yang menjadi obyek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai pada usia dini. Oleh sebab itu pendidikan jasmani dan

olahraga sudah dimulai sejak seseorang berada di bangku Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Tingkat Menengah, sampai dengan Perguruan Tinggi.

Sadoso (2000:10) Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan keperluan lainnya.

Usaha untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor faktor tersebut antara lain adalah : (1) Sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa, (2) Waktu tidur dan istirahat yang dilakukan, (3) Aktivitas gerak dan latihan olahraga, (4) Lingkungan dimana siswa bertempat tinggal. Apabila semua faktor tersebut sudah terpenuhi, pelajar akan dapat dengan mudah merespon pelajaran yang diberikan oleh guru.

Contohnya, SD Negeri 7 Pagar Gunung Kabupaten Muara Enim merupakan salah satu sekolah yang berada di daerah kecamatan yang masih dikelilingi perkebunan masyarakat dan perumahan sederhana yang pada dasarnya dapat memanfaatkan sarana dan prasarana olahraga yang bisa didapat dari ketersediaan hasil alam di sekitar sekolah dan memanfaatkan lapangan untuk memodifikasi sarana olahraga, untuk meningkatkan minat berolahraga demi meningkatkan kesegaran jasmani siswa olahraga kasti misalnya.

Olahraga kasti ini adalah olahraga masyarakat, dimana masyarakat melakukannya pada waktu senggang atau waktu lowong, terutama oleh anak atau

murid sekolah. Olahraga ini termasuk olahraga tradisional yang juga banyak diminati anak-anak remaja karena dalam permainan kasti meningkatkan ketangkasan dan kekompakan regu atau pemain. Sehingga melalui permainan kasti dapat menjalin hubungan persahabatan dan kerjasama yang baik.

Siswa SD Negeri 7 Pagar Gunung ini senang dengan olahraga permainan , olahraga kasti ini salah satunya. Kesenangan siswa inilah yang menjadikan peneliti tertarik ingin mengetahui bukti empiris permainan kasti berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa usia sekolah dasar.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian mengenai: "*Pengaruh Permainan Bola Kasti Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 7 Pagar Gunung Kabupaten Muara Enim*".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh permainan bola kasti terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 7 Pagar Gunung, Kabupaten Muara Enim.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bukti empiris permainan kasti berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 7 Pagar Gunung, Kabupaten Muara Enim.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu: 1) guru dapat mengetahui manfaat *outdoor education* dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kasti; 2) siswa dapat memahami pentingnya berolahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui olahraga modifikasi; 3) bagi peneliti dapat mengetahui seberapa besar keinginan siswa SD Negeri 7 Pagar Gunung Kabupaten Muara Enim untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2003. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta.
- Dumadi, dkk. 1999. *Pengaruh Senam pagi Indonesia Seri D Terhadap Kesegaran Jasmani Pada Murid Putra Kelas II SMP Masdehi Gergaji Semarang*. Semarang.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya. 2007. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.
- <http://www.topendsports.com/testing/test.s/tkji-.htm>
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Pardiyo, Suprih. 2010. *Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Artikel: Jombang
- Rusli, Lutan. (2001). *Asesmen Pendidikan dan Kesegaran Jasmani Siswa*. Jakarta: Depdiknas.
- Sadoso, Sumosardjono. 2000. *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI PUSAT.
- Sugiyono, 2006. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Jakarta : Alfabeta.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Suroto. 2004. *Peningkatan Kebugaran Melalui Permainan Bola Besar dan Bola Kecil*, Buku Pegangan Kuliah. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Sutanti. 2007. *Perbedaan Status Kesegaran Jasmani Antara yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Sepak Bola pada Siswa SMA Islam Sultan Agung I Semarang*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Syukri, Ahmad. (2009). *Pengaruh Permainan Kucing Tikus Terhadap Kebugaran Jasmani Siwa SMP N 52 Palembang*. Skripsi. Palembang: Universitas Sriwijaya

Yayasan Indonesia Sejahtera. 1990. *Bermain, Menghayati dan Belajar*. Solo: PPSDM

Zahnuri. (2010). *Pengaruh Permainan Kucing Tikus Terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa SDN 17 Palembang*. Skripsi. Palembang: UNSRI