

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL "PUNGUT PUNTUNG"
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN (AGILITY) PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 INDERALAYA UTARA**

Skripsi Oleh

MIRHAM

Nomor Induk Mahasiswa 06053124019

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



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

2009

370.113 of
ms
e - 09/11/07
2009

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL "PUNGUT PUNTONG"
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN (AGILITY) PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 INDERALAYA UTARA**



Skripsi Oleh

MIRHAM

Nomor Induk Mahasiswa 06053124019

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2009

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL "PUNGUT PUNTUNG"
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN (AGILITY) PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 INDERALAYA UTARA**

Skripsi Oleh

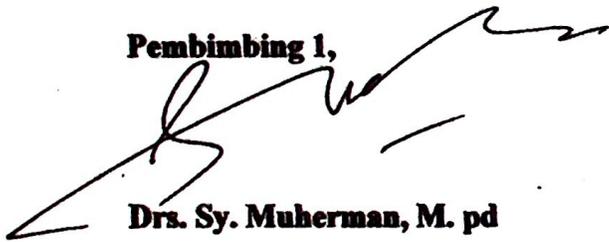
MIRHAM

Nomor Induk Mahasiswa 06053124019

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pembimbing 1,



Drs. Sy. Muherman, M. pd

NIP. 196009131987021001

Pembimbing 2,

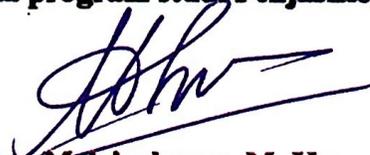


Dra. Marsiyem, M. Kes

NIP. 195312121982032001

Mengetahui,

Ketua program studi Penjaskes



Drs. Meirizal usra, M. Kes

NIP. 196105281987021001

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 27 Oktober 2009

Tim penguji

1. Ketua : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes

3. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

4. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes

5. Anggota : DR. Fauziah Nuraini, Sp.RM.MPH

Inderalaya, Oktober 2009
Disetujui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan kesehatan


Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021001

Kupersembahkan kepada:

- ❖ *Ayah dan Ibuku tersayang yang selalu berikhtiar dan berdoa untuk keberhasilanku*
- ❖ *Kakak-kakak dan adikku yang aku sayangi yang berharap akan keberhasilanku*
- ❖ *Kakek-kakek dan Nenek-nenekku yang selalu kurindukan*
- ❖ *Teman-temanku yang selalu menemani dalam perjalanan menuju cita dan cinta*
- ❖ *Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unsri*
- ❖ *Semua orang yang mencintai Ilmu Pengetahuan dan berusaha untuk mendapatkannya serta mengamalkannya untuk Kebaikan dan Kemajuan*

Motto

- ❖ *“ Jangan pernah takut kepada Siapapun dan Apapun karena yang pantas ditakuti hanyalah Allah swt”*
- ❖ *“ Selalu berikhtiar dan berdoa untuk mencapai apa yang diinginkan, Kemudian hasilnya serahkan kepada Allah yang Maha Menguasai, yang menguasai langit dan bumi serta hidup dan mati kita”*

UCAPAN TERIMAKASIH

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan Alhamdulillah sebagai rasa syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat yang telah dikaruniakanNya terutama untuk selesainya penulisan skripsi ini. Salawat dan Salam semoga selalu tercurah untuk Nabi Muhammad saw. Ucapan terimakasih untuk Kedua orang tuaku yang selalu berikhtiar dan berdoa untuk keberhasilan anaknya, walaupun ucapan terimakasih tidak akan pernah bisa membayar kasih sayang mereka.

Terimakasih juga Penulis ucapkan kepada Drs. Sy. Muherman, M. pd dan Dra. Marsiyem, M. kes selaku pembimbing satu dan pembimbing dua dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih atas waktu dan bimbingan yang telah Bapak dan Ibu berikan kepada saya. Ucapan terimakasih juga Penulis sampaikan kepada Prof. Tatang Suhery, M. A.ph. D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Drs. Meirizal Usra, M. kes selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Tidak lupa ucapan terimakasih saya ucapkan kepada seluruh Dosen Penjaskes yang telah memberikan ilmu dengan ikhlas kepada kami, semoga ilmu yang Bapak dan Ibu berikan dapat bermanfaat bagi kami.

Ucapan terimakasih juga di alamatkan kepada Ibu Meliani Dewi Astuti, Bapak C. Sutardi dan Bapak Jop Ginting. Terimakasih atas bantuan Ibu dan Bapak dalam proses penelitian di SMP Negeri 1 Inderalaya Utara. Tidak lupa juga ucapan terimakasih untuk anak-anak Siswa SMP Negeri 1 Inderalaya Utara terutama siswa kelas VIII tahun pelajaran 2009/2010 yang telah suka rela menjadi Sampel dalam penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Fariliyn Danisya, Suhendra Wijaya, Silvi Adelina, Ria Hidayah, Ndaey, Prayogi Ramaditha, Astri Rully Risky, Lusi Permata Ap, Arhadal Falah, Aan Putra, Andriadi, Febriansyah, Ridho, Muamar Genafi, Kak Beben, Kak Wahyu, Herman, Iqbal, Rio Haryawan, Ganda Prassetya, Edwin Allius, Riski Kurniawan, Febi Okta Pratama, Hidayatullah, Rizki Kurniati, Umar Ali, Reza Resah Pratama, Sri Kiswanti, Ferdiansyah, Benny Mursal, Rika Anjakesuma, Agri Sundanaputra, Iknax Febryan, Apriadi, Dewi Hasanah, Lidya Devega, Dwi Sri Wahyuni, Faisal, Roni Setiawan, Leo Arumika, Eko Meriansyah, Dedy Junianto, Mases Dipara, Faris Syafet Ap, Yurendi, Nilam Mayasari dan teman-teman yang lain (yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu) yang telah membantu baik secara moril atau materil dalam penulisan Skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk ilmu pendidikan umumnya dan pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya.

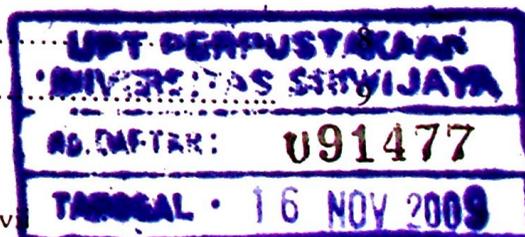
Inderalaya, 27 Oktober 2009

Penulis

Mirham

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	2
1.3. Pembatasan Masalah.....	2
1.4. Perumusan Masalah.....	2
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1. Pengertian Latihan.....	4
2.2. Pengertian Kelincahan.....	5
2.2.1. Pengertian Kelincahan.....	5
2.2.2. Hal-Hal Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	6
2.3. Pengertian Permainan Tradisional Pungut Puntung.....	7
2.3.1. Persiapan.....	8
2.3.2. Aturan permainan.....	
2.3.3. Tahap-Tahap Permainan.....	



2.3.4. Konsekuensi Kalah Menang.....	10
2.4. Kerangka Berfikir.....	11
2.5. Hipotesis.....	11
BAB III METODE PENELITIAN.....	12
3.1. Variabel Penelitian.....	12
3.1.1. Variabel Bebas (X).....	12
3.1.2. Variabel Terikat (Y).....	12
3.1.3. Variabel Kendali.....	12
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	12
3.2.1. Latihan Permainan Tradisional Pungut Puntung.....	12
3.2.2. Kelincahan (<i>Agility</i>).....	12
3.2.3. Jenis Kelamin.....	12
3.2.4. Umur.....	13
3.3. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	14
3.5.1. Populasi Penelitian.....	14
3.5.2. Sampel Peneletian.....	14
3.4. Teknik Sampling.....	14
3.5. Tempat Penelitian.....	15
3.6. Jenis Penelitian.....	15
3.7. Rancangan Penelitian.....	15
3.8. Metode Pengumpulan Data.....	16
3.9. Metode Analisis Data.....	17
3.9.1. Uji Normalitas.....	17
3.9.2. Uji Homogenitas Data.....	19
3.9.3. Uji Hipotesis.....	19

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	21
4.1. Hasil Penelitian.....	21
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	21
4.1.2. Karakteristik Subjek.....	21
4.1.3. Deskripsi data Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	22
4.1.4. Uji Normalitas Data.....	22
4.1.5. Uji homogenitas Data.....	23
4.1.6. Uji Hipotesis.....	23
4.2. Pembahasan.....	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	27
5.1. Kesimpulan.....	27
5.2. Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28
LAMPIRAN.....	30

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Definisi Operasional Variabel.....	13
Tabel 2. Pengelompokan sampel berdasarkan hasil pretest dengan cara ordinal pearing.....	15
Tabel 3. Hasil pretest dan posttest kelincahan (<i>agility</i>) kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	22
Tabel 4. Perbandingan hasil pretest dan posttest kelincahan (<i>agility</i>) kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	22
Tabel 5. Perbandingan hasil pretest kelincahan (<i>agility</i>) kelompok kontrol dengan posttest kelompok eksperimen	22

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Permainan Pungut Puntug.....	7
Gambar 2. Area Permainan dan Posisi Sebelum Melakukan Permainan...	8
Gambar 3. Cara Dan Rute Memindahkan Puntung.....	9
Gambar 4. Tahap-tahap Permainan.....	10
Gambar 5. Diagram Batang Peningkatan Intensitas Latihan.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Analisis Data Penelitian.....	30
Lampiran 2. Deskripsi Data Penelitian.....	32
Lampiran 3. Uji homogenitas.....	44
Lampiran 4. Perbandingan Mean Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	46
Lampiran 5. Tabel Distribusi t.....	47
Lampiran 6. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	48
Lampiran 7. Program latihan.....	49
Lampiran 8. Usul Judul Skripsi.....	50
Lampiran 9. SK Pembimbing Skripsi.....	51
Lampiran 10. Surat Permohonan Penelitian dari FKIP Unsri.....	52
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian dari Diknas O. I.....	53
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah	54
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi.....	55
Lampiran 14. Foto-foto Penelitian.....	56

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Pungut Puntung Terhadap Peningkatan Kelincahan (*Agility*) Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya Utara”. Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah latihan Permainan Tradisional Pungut Puntung berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya Utara? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Permainan Tradisional Pungut Puntung terhadap peningkatan kelincahan (*Agility*). Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni (*true-experimental research*). Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Latihan Permainan Tradisional Pungut Puntung berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya Utara?”. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya Utara yang berjumlah 68 siswa dan di ambil seluruhnya dari populasi untuk dijadikan sampel penelitian dengan cara *ordinal pairing* yaitu 34 siswa menjadi kelompok eksperimen yang di beri perlakuan Permainan Tradisional Pungut Puntung dan 34 siswa menjadi kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas 70–90% ternyata kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 12.9353$ dan $t_{tabel} = 1.66$. dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa Latihan Permainan tradisional Pungut Puntung berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya Utara.

Kata kunci: Latihan, Permainan Tradisional Pungut Puntung, dan Peningkatan kelincahan (*agility*).

BAB I PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Kelincahan atau *agility* adalah salah satu komponen dari kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan pernyataan Muhajir (2004:12) kebugaran jasmani mempunyai beberapa unsur, yaitu : *Strength, Power, Speed, Flexibility, Agility* dan *Endurance*. Kelincahan (*agility*) adalah salah satu aspek kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan oleh siswa baik untuk aktivitas sehari-hari ataupun untuk cabang-cabang olahraga tertentu selain aspek-aspek biomotorik yang lain.

Kelincahan dapat ditingkatkan dengan latihan yang benar dan berhubungan dengan kelincahan, akan tetapi latihan-latihan untuk kemampuan-kemampuan biomotorik dasar ini jarang sekali dilakukan tidak terkecuali di SMP Negeri 1 Inderalaya Utara ini. Hal ini dikarenakan siswa sangat enggan untuk melakukan latihan-latihan yang berhubungan dengan kemampuan biomotorik dasar, termasuk latihan kelincahan. Mereka hanya ingin langsung bermain tanpa latihan-latihan yang berhubungan dengan kemampuan biomotorik dasar terlebih dahulu. Kurangnya minat siswa terhadap latihan-latihan kemampuan fisik dasar ini (termasuk latihan kelincahan) menyebabkan kurangnya informasi tentang tingkat kelincahan siswa. Kurangnya informasi ini juga akan menyebabkan kesulitan untuk mencari bibit-bibit atlet yang berkualitas karena kelincahan adalah salah satu aspek yang penting dalam olahraga. Selain itu jika latihan-latihan untuk kelincahan ini kurang maka hal itu juga akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak karena kelincahan adalah salah satu komponen dari kebugaran jasmani.

Peneliti tertarik untuk menggunakan Permainan Tradisional Pungut Puntung karena permainan ini cocok untuk latihan kelincahan, selain itu peneliti mengambil permainan ini karena melihat siswa yang masih sangat gemar bermain dibandingkan

latihan dengan intensitas tinggi tanpa unsur permainan. Dengan Permainan Tradisional Pungut Puntung ini siswa dapat bermain dan berlatih dengan senang dan gembira tanpa mengabaikan aspek latihan kelincahan didalamnya.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan permainan tradisional Pungut Puntung terhadap peningkatan Kelincahan (*agility*) pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya Utara“

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui penyebab siswa yang kurang senang/gemar melakukan latihan-latihan kemampuan fisik dasar termasuk latihan kelincahan di SMP Negeri 1 Inderalaya Utara
2. Belum diketahui penyebab kurangnya latihan kelincahan di SMP Negeri 1 Inderalaya Utara
3. Belum diketahui pengaruh latihan Permainan Tradisional Pungut Puntung terhadap Kelincahan (*agility*) pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya Utara

1.3. BATASAN MASALAH

Dari identifikasi yang telah diuraikan di atas, agar penelitian ini tidak terlalu luas maka penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan permainan tradisional pungut puntung terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya Utara.

1.4. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan permainan tradisional pungut puntung terhadap kelincahan (*agility*) pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya Utara?”

1.5. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada-tidaknya pengaruh latihan Permainan tradisional Pungut Puntung terhadap kelincahan (*agility*) pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya utara.

1.6. MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai pengalaman bagi Peneliti dalam melakukan penelitian
2. Bagi Peneliti, sekolah, khususnya Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Indralaya Utara bermanfaat untuk mengetahui sejauh mana kelincahan (*agility*) siswa
3. Bagi siswa, dapat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya
4. Sebagai referensi untuk penelitian berikutnya

Daftar Pustaka

- Aprizal. 2007. *Permainan Tradisional*. Palembang: diktat mata kuliah permainan tradisional FKIP Unsri
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Metodology of Training. The Key to athletic Performance*. Debuque, Kendal/ Hunt publishing
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeatihan*. Semarang: IKIP Semarang
- FKIP Unsri. 2005. *Buku Panduan FKIP Unsri*. Inderalaya: FKIP Unsri
- Harsono. 1986. *Ilmu Coaching*. Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Bandung: Depdikbud
- Sudarso. 2005. *Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Three Corner Drill terhadap Kelincahan bagi Atlit Hockey Putra Klub Putra Mandiri Mijen Kota Semarang Tahun 2005. Skripsi*. Semarang : Universitas Negeri Semarang
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka
Karya grafika utama

Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

U. Jonath/E. Haag/R. Krempel. 1988. *Atletik 1*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra

Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Universitas Erlangga