

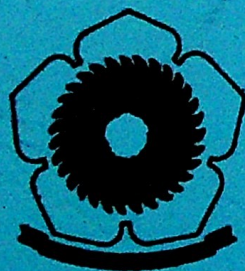
**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR
TERHADAP PENINGKATAN FISIK SISWA PUTRA KELAS VI SD NEGERI
177 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

AGRI SUNDANA PUTRA

06053124022

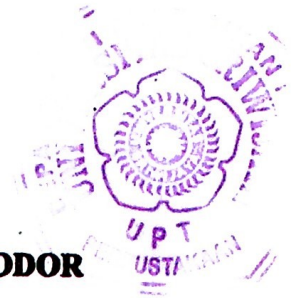
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2010

S
371.3 07
Agr
P
C-102039
2010



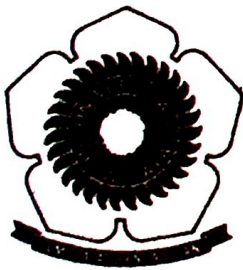
**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR
TERHADAP PENINGKATAN FISIK SISWA PUTRA KELAS VI SD NEGERI
177 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

AGRI SUNDANA PUTRA

06053124022

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2010**

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR
TERHADAP PENINGKATAN FISIK SISWA PUTRA KELAS VI SD NEGERI
177 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

AGRI SUNDANA PUTRA

06053124022

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1



Dra. Maskur Ahmad, M.Kes
NIP. 195806121986031002

Pembimbing 2



dr. Fauziah Nuraini, SP, RM, MPH
NIP. 194604261971102001

Disahkan,

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan




Dra. Melrizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021001


Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

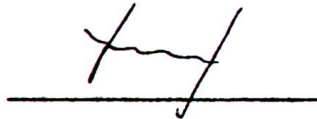
Tanggal : 19 Juli 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



2. Sekretaris : dr. Fauziah Nuraini, SP.RM.MPH



3. Anggota : Drs. Muhaimin



4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



5. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



Indralaya, Juli 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meisrizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987021001

Kupersembahkan kepada :

- *Mama dan Papaku tersayang yang senantiasa mendoakanku, yang tak jarang menitikkan air mata untuk sebuah kata "keberhasilan",*
- *Saudara-saudaraku (ayuk, kak fico, a'gung dan angga) yang selalu mengharapkan keberhasillanku serta keponakanku yang paling lucu "kaka" yang selalu menghiburku tuk lepaskan penat,*
- *Seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku,*
- *Emak, ayah, ayuk empi, dek urwen, adek tetot, bik ati & seluruh keluarga besar lidya yg selalu memberiku semangat.*
- *Untuk "cintakoe" Lidya Devega yang selalu menemaniku dari awal hingga akhir.....semoga kita kan selalu bersama sampai mati,*
- *Untuk sahabat-sahabatku Andre, Anza, dan rekan-rekan guru sma muhammadiyah 6 Palembang yg selalu memberiku motivasi,*
- *Untuk budak2 GML(Geng Mess Lahot) : Ofsa "Jay", Doni "donat", Andika "yupi", Hartis "yenk", Aktor "ocol", Dedi "buntal" n ketuanya: Kak Veri "veter", mokusih buat kebersamaan n pelajaran hidupnya.....pengen ngekes lg bareng kalian....,*
- *Seluruh dosen penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku,*
- *Seluruh teman-temanku penjaskes2005 , nilam, adi, kiki cowok, kiki cewek, ferdi, wanti, dwi, dewi, febi, yogi, embong, mases, eja, umar, mirham, dayat, beni, herman, anja, iqbal, rio, kafi, bojes, falsal, aan ogok, iknax, mamas, fartz, leo, eko, ganda, andre, edwin, novi, robby, zoellan, yudhi.*
- *Seluruh Mahasiswa penjaskes yang dilayo en Palembang, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010..... semangat!!*

Motto :

- *Don't be the looser, jangan jadi pecundang*
- *Kebersamaan, kekeluargaan, dan kesetiakawanan adalah kunci utama bertahan hidup*
- *Satu untuk semua, semua untuk satu...One for All, All for One*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes dan dr. Fauziah Nuraini, SP.RM. MPH, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs.Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Drs. Muhaimin, Drs. Giartama, M. Pd, dan Drs. Sy. Muherman, M.Pd, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

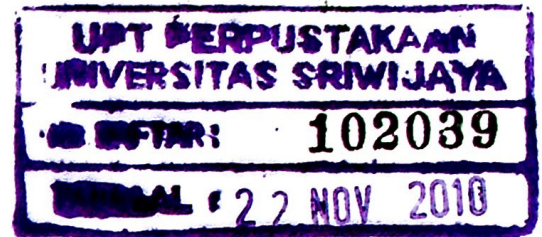
Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Niswaini Cories, S.Pd, M.Si sebagai kepala sekolah SD N 177 Palembang, dan siswa SD N 177, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Juli 2010

Penulis,

ASP



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	2
1.3 Rumusan Masalah.....	2
1.4 Tujuan Masalah.....	2
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Latihan.....	4
2.2 Hakikat Fisik.....	5
2.2.1 Komponen Fisik.....	6
2.3 Analisa Gerak dan Otot pada permainan gobak sodor.....	9
2.4 Permainan tradisional gobak sodor.....	10
2.4.1 Pengertian permainan tradisional gobak sodor.....	10
2.4.2 Jumlah pemain.....	11
2.4.3 Cara bermain.....	11
2.4.4 Peralatan.....	12
2.5 Kerangka berfikir.....	12

2.6 Hipotesis.....	12
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode penelitian.....	13
3.2 Tempat dan waktu penelitian.....	14
3.3 Variabel penelitian.....	14
3.4 Definisi operasional variabel.....	15
3.5 Populasi dan sampel penelitian.....	15
3.5.1 Populasi.....	15
3.5.2 Sampel.....	15
3.6 Instrument dan teknik pengumpulan data.....	17
3.7 Teknik pengolahan data.....	17
3.7.1 Uji normalitas.....	17
3.7.2 Uji Homogenitas.....	19
3.7.3 Uji hipotesis.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil penelitian.....	22
4.1.1 Karakteristik sampel.....	22
4.2 Deskripsi data.....	22
4.3 Analisis data.....	23
4.3.1 Uji normalitas data.....	23
4.3.1.1 Deskripsi uji normalitas data pretest kelompok eksperimen.....	23
4.3.1.2 Deskripsi uji normalitas data pretest kelompok kontrol.....	24
4.3.1.3 Deskripsi hasil data posttest kelompok eksperimen.....	25
4.3.1.4 Deskripsi hasil data posttest kelompok kontrol.....	26
4.3.2 Uji homogenitas.....	28
4.3.3 Uji hipotesis.....	28
4.3.3.1 Uji t beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	29
4.4 Pembahasan.....	31

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan.....	33
Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengelompokkan sampel berdasarkan hasil dengan cara ordinal pairing...	16
Tabel 2. Harga-harga yang diperlukan untuk uji homogenitas kelompok sampel dengan menggunakan tes barlett.....	20
Tabel 3. Hasil pre-post test.....	23
Tabel 4. Distribusi frekuensi hasil pre test kelompok eksperimen.....	23
Tabel 5. Distribusi frekuensi hasil pre test kelompok kontrol.....	24
Tabel 6. Distribusi frekuensi hasil posttest kelompok eksperimen.....	25
Tabel 7. Distribusi frekuensi hasil posttest kelompok kontrol.....	27
Tabel 8. Harga-harga tes barlett.....	28
Tabel 9. Nilai beda pre dan posttest kelompok EK dan KK.....	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Speed 40 meter.....	7
Gambar 2. Shuttle run.....	8
Gambar 3. Tes sit and reach.....	8
Gambar 4. Analisa gerak.....	9
Gambar 5. Permainan gobak sodor.....	10
Gambar 6. Rancangan penelitian.....	13
Gambar 7. Diagram batang frekuensi pretest KE.....	24
Gambar 8. Diagram batang frekuensi pretest KK.....	25
Gambar 9. Diagram batang frekuensi posttest KE.....	26
Gambar 10. Diagram batang frekuensi posttest KK.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar pretest dan posttest score fisik KE.....	37
Lampiran 2. Daftar pretest dan posttest score fisik KK.....	38
Lampiran 3. Daftar score fisik siswa pretest.....	39
Lampiran 4. Daftar score fisik siswa posttest.....	41
Lampiran 5. Pengolahan data.....	43
Lampiran 6. Program latihan gobak sodor.....	53
Lampiran 7. Tabel distribusi t.....	54
Lampiran 8. Tabel distribusi chi kuadrat.....	55
Lampiran 9. Pengajuan judul skripsi.....	56
Lampiran 10. Surat keputusan penunjukkan pembimbing skripsi.....	57
Lampiran 11. Surat izin penelitian dari fakultas.....	58
Lampiran 12. Surat izin penelitian dari diknas kota.....	59
Lampiran 13. Surat keterangan telah melakukan penelitian dari SD Negeri 177.....	60
Lampiran 14. Foto penelitian.....	61

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Fisik Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 177 Palembang”.

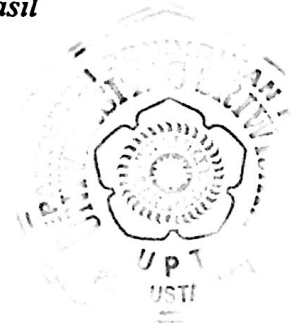
Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini Apakah ada Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Fisik Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 177 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar Peningkatan Fisik Siswa Melalui Latihan Permainan Tradisional Gobak Sodor Pada Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 177 Palembang sesuai dengan jadwal dan model permainan yang telah diberikan.

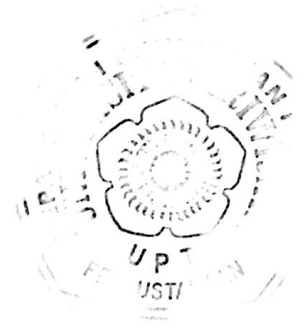
Jenis penelitian adalah eksperimen, Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VI SD Negeri 177 Palembang jumlah sampel penelitian ini 40 siswa putra dengan menggunakan teknik random sampling dengan teknik ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 20 siswa sebagai kelas eksperimen dan 20 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan latihan permainan tradisional dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir.

Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t, maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 2,49 > t_{tabel} = 1,692$.

Dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan tidak ada Peningkatan Fisik Siswa Melalui Latihan Permainan Tradisional Gobak Sodor Pada Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 177 Palembang, dan Terima H_a yang menyatakan ada Peningkatan Fisik Siswa Melalui Latihan Permainan Tradisional Gobak Sodor Pada Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 177 Palembang.

Kata-kata kunci: Permainan tradisional gobak sodor, fisik, Peningkatan Hasil





BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Kehidupan Manusia yang tidak dapat diabaikan diantaranya adalah hasrat untuk bergerak, karena gerak merupakan salah satu ciri dari kehidupan. Gerak dalam perkembangannya diidentifikasi sebagai olah, sedangkan badan dengan istilah raga, kemudian kedua hal tersebut digabungkan menjadi olahraga. Olahraga sekarang bukan hanya untuk meningkatkan prestasi saja tetapi, olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani atau peningkatan fisik. Dewasa ini banyak orang-orang yang melakukan latihan-latihan olahraga serta melibatkan diri dalam aktivitas olahraga dengan tujuan meningkatkan kesehatan baik fisik maupun mental, sehingga kegiatan olahraga perlu dimasyarakatkan.

Fisik adalah kesegaran gerak yang mempertimbangkan efesiensi gerak dari gerak-gerak dasar dan melibatkan pula beberapa elemen seperti kelincahan, kecepatan dan kelentukan, kesegaran gerak dapat ditingkatkan dengan latihan yang benar, dan berhubungan dengan elemen-elemen yang ingin ditingkatkan akan tetapi latihan-latihan untuk kemampuan biomotorik dasar ini jarang sekali dilakukan tidak terkecuali di SD Negeri 177 Palembang, Hal ini dikarenakan siswa tidak mau melakukan latihan-latihan yang berhubungan dengan kemampuan biomotorik dasar, siswa masih cenderung hanya ingin bermain tanpa ada latihan-latihan yang berhubungan dengan kemampuan fisik. Kurangnya minat siswa terhadap latihan-latihan kemampuan fisik dasar ini menyebabkan kurangnya informasi tentang tingkat kesegaran fisik siswa.

Peneliti tertarik untuk menggunakan permainan tradisional gobak sodor karena permainan ini cocok untuk melatih fisik siswa yang didalamnya terdapat komponen biomotorik kelincahan, kecepatan dan kelentukan, selain itu peneliti mengambil permainan karena melihat siswa yang masih sangat gemar bermain dibandingkan latihan dengan intensitas tinggi tanpa unsur permainan. Dengan

permainan tradisional gobak sodor ini siswa dapat bermain dan berlatih dengan senang dan gembira tanpa mengabaikan aspek latihan didalamnya.

Dari latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dalam peningkatan aktivitas gerak/ fisik dengan judul "Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Fisik Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 177 Palembang"

1.2 BATASAN MASALAH

Dari latar belakang yang telah dikemukakan diatas agar peneliti tidak terlalu luas maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan fisik siswa putra kelas VI SD Negeri 177 Palembang.

1.3 RUMUSAN MASALAH

Dari latar belakang serta batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

"Adakah Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Fisik Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 177 Palembang"?

1.4 TUJUAN PENELITIAN

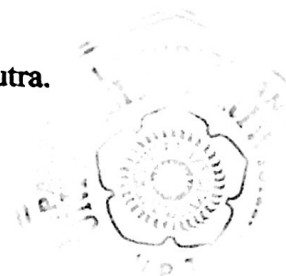
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada-tidaknya pengaruh latihan permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan siswa putra kelas VI SD Negeri 177 Palembang.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

1. Untuk mengetahui kesegaran fisik/ gerak siswa kelas VI SD Negeri 177
2. Bagi siswa, dapat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya
3. Sebagai bahan masukan bagi para pendidik dalam proses penentuan program belajar mengajar.
4. Untuk dapat dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.
5. Bagi sekolah, sebagai dokumentasi dan pendataan secara lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodologi of Training*. New york: Kendall hunt Pub.Company.
- Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. 2000. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Husdarta, H.J.S. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*: Surakarta: UNS Press.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.
- Margono, S. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Moelyono, W.S. 1993. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sadoso, Sumosardjono.1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta:PT. Pustaka.
- Sudjana. 1996 . *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Suharsimi, Arikunto.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1997. *Teori Bermain* : FPOK IKIP Yogyakarta.
- U. Jhonath.,E.Hangg, dan R. Krampel, 1987. *Atletik I*. Jakarta : Rosda Jaya Putra.



Widjaja, Surja. 1998. *Kinesiologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.

Zainudin, Muhammad. 1988. *Metodologi penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.