

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL  
BENTENGAN TERHADAP PENINGKATAN  
KESEGERAN JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR  
KELAS 5 SD N 20 AIR SALEH**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Muhamad Pandu Yulianto**

**NIM : 06061281621013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2020**

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN  
TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI ANAK  
SEKOLAH DASAR KELAS 5 SD N 20 AIR SALEH**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**MUHAMAD PANDU YULIANTO**

**NIM : 06061281621013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program sarjana**

**Pembimbing 1**



**Dr. Syafaruddin, M.Kes  
NIP. 195909051987031004**

**Pembimbing 2**



**Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN  
TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI ANAK  
SEKOLAH DASAR KELAS 5 SD N 20 AIR SALEH**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Nama : Muhamad Pandu Yulianto**

**NIM : 06061281621013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Pembimbing 1**



**Dr. Syafaruddin, M.Kes  
NIP. 195909051987031004**

**Mengetahui,  
Pembimbing 2**



**Dr. Meirizal Usra, M.kes  
NIP. 196105281987021003**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN  
TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI ANAK  
SEKOLAH DASAR KELAS 5 SD N 20 AIR SALEH**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Nama : Muhamad Pandu Yulianto**

**NIM : 06061281621013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



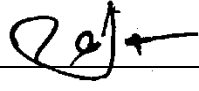

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Senin

Tanggal : 20 januari 2020


**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes.
2. Sekretaris : Dr. Meirizal Usra, M.Kes
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes
5. Anggota : Dr. Sukirno

  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_

Indralaya, Januari 2020  
Mengetahui

**Ketua Program Studi,**

  
**Dr. Hartati, M.Kes**  
**NIP 196006101985032006**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhamad Pandu Yulianto

NIM : 06061281621013

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Kelas 5 SD N 20 air Saleh“ ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan pengutipan dan penjiplakan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 2020  
Yang membuat pernyataan



Muhamad Pandu Yulianto  
NIM. 06061281621013

## **PRAKATA**

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Kelas 5 SD N 20 Air Saleh” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Syafaruddin, M.Kes dan Dr. Meirizal Usra, M.Kes, sebagai pembimbing 1 dan pembimbing 2 atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SD N 20 Air Saleh yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 2020

Penulis

Muhamad Pandu Yulianto

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Kelas 5 SD N 20 air Saleh”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bulu tangkis pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

## PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Alhamdulillahil'alamiin

*Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.*

*Skripsi ini Kupersembahkan untuk :*

- *Kedua orang tuaku, Ayahku Toto Sugiarto dan Ibuku Yulina Hadiawati yang sangat kusayangi, terimakasih untuk semua nasehat, semangat, pengorbanan dan doa serta kasih sayang yang telah engkau curahkan kepadaku.*
- *Adikku tercinta Imam Makhmudin, terimakasih atas doa serta kasih sayang yang selalu kamu berikan dan semoga A' Pandu bisa menjadi contoh yang baik untukmu.*
- *Bapak Dr. Syafaruddin, M.kes selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Meirizal Usra, M.kes selaku pembimbing II dan Bapak A. Richard V. M.pd selaku pembimbing III yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.*
- *Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, bapak Sukirno, bapak Iyakrus, (alm) bapak Afrizal, (alm) bapak Muherman, bapak Syamsuramel, bapak Waluyo, bapak Giartama, bapak Meirizal, bapak Syafaruddin, bapak Reza, bapak Soleh, bapak Yusfi, bapak Richard, bapak Wahyu, bapak Risky, ibu Silvi, ibu Marsiyem, ibu Fauziah, ibu Ani, ibu Ani, dan admin penjaskes kk angga.*
- *Terimakasih untuk Leni Yuliani yang telah banyak membantu, yang selalu memberi support dan selalu ada ketika hingga skripsi ini terselesaikan.*



- *Sahabatku teman seperjuangan ,dan insya Allah teman seperjuangan dunia sampai ke akhirat “KOST EVO SQUAD”.*
- *Guru-guru SD N 20 Air Saleh*
- *Siswa-siswi SD N 20 Air Saleh*
- *Agama Bangsa dan Almamaterku*

***Motto***

*“Gengamlah Dunia  
Sebelum  
Dunia Menggengamu”*

*“Hari Ini Berjuang Besok Raih Kemenangan”*

*“Ubah Pikiranmu Dan Kau Dapat Mengubah Duniamu”*

*“Bukan Kesulitan Yang Membuatmu Takut  
Tetapi Ketakutan Mu Itu Yang membuat Mu Sulit”*

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN DAN MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1. Identifikasi Masalah .....	3
1.2.2. Batasan Masalah.....	3
1.2.3. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan Penelitian .....	4
1.4. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAU PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	5
2.1.1. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	5
2.1.2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	6
2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	7
2.1.4. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	7
2.1.5. Tes Kesegaran Jasmani .....	9
2.2. Hakikat Latihan .....	11
2.2.1. Pengertian Latihan.....	11
2.2.2. Prinsip Latihan .....	12
2.2.3. Tujuan Latihan .....	13
2.2.4. Faktor Yang Menghambat Latihan.....	14
2.3. Hakikat Permainan Tradisional.....	15

2.3.1. Pengertian Permainan Tradisional.....	15
2.3.2. Permainan Tradisional Bentengan.....	15
2.3.3. Tujuan Permainan Tradisional Bentengan .....	17
2.4. Kerangka Berfikir.....	18
2.5. Hipotesis.....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	19
3.2. Tempat Penelitian.....	19
3.3. Variabel Penelitian .....	19
3.4. Definisi Operasional Variabel.....	19
3.4.1. Permainan Tradisional Bentengan.....	19
3.4.2. Kesegaran Jasmani .....	20
3.5. Populasi Dan Sampel .....	20
3.5.1. Populasi .....	20
3.5.2. Sampel .....	20
3.6. Rancangan Penelitian .....	20
3.7. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	21
3.7.1. Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.7.2. Instrumen Penelitian.....	23
3.8. Teknik Analisis Data.....	23
3.8.1. Uji Normalitas .....	23
3.8.2. Uji Hipotesis.....	25
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	26
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	26
4.1.2. Karakteristik Sampel Penelitian .....	26
4.1.3. Deskripsi Data Hasil Pretest.....	27
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Posttest .....	30
4.1.5. Deskripsi Data Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD N 20 Air Saleh .....	34

4.1.6. Uji Normalitas .....	35
4.1.7. Uji Hipotesis.....	35
4.2. Pembahasan.....	36
4.2.1. Pembahasan Hasil Data Pretest dan Posttest.....	37
4.2.2. Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD N 20 Air Saleh.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
5.1. Simpulan .....	42
5.2. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Nilai TKJI untuk Putra Umur 10-12 Tahun .....	9
Tabel 2.2 Nilai TKJI 10-12 tahun.....	10
Tabel 2.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	10
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes TKJI ( <i>Pretest</i> ).....	27
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes TKJI ( <i>Pretest</i> ) .....	28
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen <i>Tes</i> TKJI ( <i>Posttest</i> ).....	31
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes TKJI ( <i>Posttest</i> ).....	31
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> tes TKJI.....	34
Tabel 4.6 Daftar Uji Hipotesis .....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> TKJI .....	29
Gambar 4.2 Histogram <i>Post Test</i> TKJI.....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	45
Lampiran 2. Analisis Data Penelitian.....	46
Lampiran 3. Tabel Distribusi t .....	53
Lampiran 4. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	54
Lampiran 5. Usul Judul .....	55
Lampiran 6. Kartu Pembimbing Proposal.....	56
Lampiran 7. Persetujuan Seminar Proposal .....	57
Lampiran 8. Bukti Perbaikan Proposal .....	58
Lampiran 9. SK Pembimbing.....	58
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 11. SK Dinas Pendidikan.....	61
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	62
Lampiran 13. Kartu Pembimbingan Skripsi.....	63
Lampiran 14. Persetujuan Semina Hasil .....	65
Lampiran 15. Program Latihan .....	67
Lampiran 16. Dokumentasi .....	69

## ABSTRAK

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Kelas 5 SD N 20 Air Saleh” ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan permainan tradisional bentengan terhadap peningkatan kesegaran jasmani anak kelas 5 SD N 20 Air Saleh. Metode penelitian yang digunakan adalah *eksperimen one group pre test and post test design*. Dengan rancangan *pretest-post test one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SD N 20 Air Saleh yang berjumlah 26 orang, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan permainan tradisional bentengan yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Hasil penelitian ini menggunakan Uji efektifitas dengan hasil “Uji t” signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat  $t_{hitung} = (22,14)$  sedangkan  $t_{tabel} = (1,71)$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga  $H_0$  dapat diterima, maka latihan permainan tradisional bentengan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan permainan tradisional bentengan dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Kata Kunci : Permainan Tradisional Bentengan, Peningkatan Kesegaran Jasmani.

**Mengetahui,  
Pembimbing 1**



**Dr. Syafaruddin, M.Kes**  
NIP. 195909051987031004

**Mengetahui  
Pembimbing 2**



**Dr. Meirizal Usra, M.kes**  
NIP. 196105281987021003

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi**



**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP. 196006101985032006



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Olahraga berasal dari dua kata yaitu, “Olah dan Raga”. Olah yang berarti mengolah, memperbaiki dan menyempurnakan. Sedangkan raga artinya badan, fisik atau jasmani. Jadi kata olahraga yang berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik (Sukirno,2016:133). Dewasa ini olahraga tidak hanya dilakukan untuk mengolah jasmani atau fisik saja, akan tetapi olahraga sudah banyak bermacam-macam. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pendidikan disekolah dan masuk pada kegiatan intrakurikuler, maka kegiatan tersebut disebut sebagai olahraga pendidikan atau pendidikan jasmani (penjas). Sedangkan olahraga yang dilakukan oleh klub-klub olahraga melalui induk cabang olahraga yang bertujuan untuk peningkatan prestasi, maka disebut olahraga prestasi. Sedangkan olahraga yang dilakukan secara individu maupun kelompok yang dilakukan pada waktu luang dan bertujuan untuk mencari kesenangan, maka disebut sebagai olahraga rekreasi. Berdasarkan tujuannya olahraga dibagi menjadi 5 macam yaitu, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga rehabilitasi.

Pendidikan jasmani sebetulnya identik dengan olahraga pendidikan, yang menekankan pada peningkatan ketangkasan, dan tujuan akhirnya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik. Pendidikan jasmani disekolah mengupayakan peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara optimal, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya. Disamping itu pendidikan jasmani tidak hanya mengajarkan untuk pembentukan otot, tetapi juga meningkatkan intelegensi dan kepribadian peserta didiknya. Pendidikan jasmani juga memiliki nilai-nilai yang dapat dijadikan rujukan pada kehidupan masyarakat, seperti nilai kerja keras, kerja sama, disiplin, kerja tanpa pamrih, sportivitas dan lain-lain.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya. Pada kenyataannya dalam

proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah belum sepenuhnya bisa meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya. Seperti di SD N 20 Air Saleh berdasarkan hasil observasi saya, kondisi fisik siswa kelas 5 SD N 20 Air Saleh dari 26 siswa hampir 80% terlihat lesu, mudah lelah, dan kurang bersemangat serta kurang antusias dalam melakukan aktivitas pembelajaran olahraga. Selain itu pendidikan jasmani di sekolah dasar SD N 20 Air saleh itu hanya 2 jam pelajaran dalam satu minggu yang dilakukan dalam satu hari, itupun terkadang siswa dalam pelajaran jasmani hanya diberikan materi didalam kelas. Berdasarkan masalah tersebut maka dapat dikatakan bahwa kesegara jasmani siswa siswi kelas 5 SD N 20 Air Saleh kurang baik. Oleh karena itu dalam penelitian ini ingin menggunakan sebuah cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan metode bermain yaitu dengan permainan tradisional bentengan yang akan diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler agar tidak mengganggu proses pembelajaran yang lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari permainan tradisional bentengan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa. Alasan menggunakan permainan tradisional bentengan karena permainan sangat tepat diterapkan pada anak sekolah dasar (SD) karena sesuai dengan karakternya dimana anak sekolah dasar (SD) merupakan masa bermain (Sukirno,2018:7). Selain itu Permainan tradisional juga ternyata dapat melatih berbagai komponen kondisi fisik anak, seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan lain-lain (Ishak. M, 2015). Berdasarkan masalah tersebut penelitian ini ingin menerapkan permainan tradisional Bentengan dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani anak. Penelitian ini ingin membuktikan bahwa ada pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa.

## **1.2. Permasalahan penelitian**

### **1.2.1. Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian diatas yang ada pada latar belakang maka dapat di itentifikasikan masalah-masalah sebagai berikut:

- 1) Banyak siswa yang mudah lelah, lesu dan kurang bersemangat saat pembelajaran olahraga sedang berlangsung hal ini dikarenakan tingkat kebugaran jasmani yang rendah.
- 2) Kurangnya minat siswa dalam pembelajaran olahraga hal ini dikarenakan sarana dan prasarana yang kurang memadai.
- 3) Kurangnya pemahaman siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani sehingga pada proses pembelajaran semua siswa belum semua antusias untuk beraktivitas jasmani.
- 4) Latihan permainan tradisional bentengan bisa dilakukan sebagai langkah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

### **1.2.2. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan maka perlu adanya pembatasan masalah. Dalam penelitian ini masalah yang akan dibahas hanya tentang pengaruh latihan permainan tradisional bentengan terhadap peningkatan kebugaran jasmani seluruh siswa kelas 5 SD N 20 Air Saleh.

### **1.2.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu: Apakah ada pengaruh latihan permainan tradisional bentengan terhadap kebugaran jasmani seluruh siswa putra kelas 5 SD N 20 Air Saleh.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Penelitian yang saya lakukan ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari permainan tradisional bentengan terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti.

- Sebagai pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian.
- Untuk memenuhi tugas akhir kuliah.

2. Bagi guru.

- Guru bisa mengetahui bahwa melalui permainan tradisional bisa meningkatkan kebugaran jasmani anak didiknya.
- Mengetahui sejauh mana kebugaran jasmani siswa SD N 20 Air Saleh.

3. Bagi umum.

- Mengetahui bahwa meningkatkan kebugaran jasmani itu tidak hanya melalui latihan fisik saja, akan tetapi bisa dilakukan melalui permainan tradisional.
- Sebagai referensi untuk penelitian berikutnya.
- Melestarikan kembali permainan tradisional yang sudah hampir punah.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Husna M. (2009). *100+ Permainan Tradisional Indonesia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Agung S.N. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepak Bola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Anam MS, dkk. (2010). Pengaruh Intervensi Diet Dan Olahraga Terhadap Indeks Massa Tubuh Dan Kesegaran Jasmani Pada anak Obes. *Jurnal Sari Pediatri*. Vol. 12, No. 1, Juni 2010.
- Annas. M. (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani Hemoglobin, Status Gizi, Dan Makan Pagi Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol.1, No.2, 2011.
- Apta Mylsidayu, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Keplatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Arifin Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Jurnal Of Education. Al-Mudarris*. Vol. 1, No. 1, april 2018.
- Arikunto. S (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah. I.M. (2016). Efektivitas Pembelajaran Menggunakan Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Materi Gaya Di Kelas IV Min Ngonggot Nganjuk. *Jurnal Dinamika Penelitian*. Vol. 16, No.2, November 2016.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan kekuatan). *Jurnal Cerdas Syifa*. 1:1-7.
- Gilang. M. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Giri Wiarto. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hairy, Junusul. (2009). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Hamzani, Tiarna Rita Siregar. (1999). *Permainan Tradisional Indonesia*. Jakarta: Proyek Pembinaan Permuseuman.
- Hanief. Y.N dan Sugito. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Sportif*. Vol. 1 No.1 November 2015.
- Hartati, Destriana, & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak silat. *Jurnal Altius*. 8(1): 52-60.

- Hastuti T.N. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlit Dan Peninkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol.5, No.1, April 2008.
- Ishak, M. (2017). Latihan Olahraga Dalam Permainan Tradisional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 42-48.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Unsri Press
- Iyakrus.(2005). Pengaruh Praktek Pendidikan Jasmani terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 606 Palembang. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Usia Dini. Edukatif*. Tahun 1, No. 2. April. Palembang.
- Lita Khisasi, dkk. (2018). Perancangan Media Pengenalan Permainan Tradisional Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Anak Usia 6-9 Tahun. *Jurnal DKV Adiwarna*.
- Meirizal, Usra (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal : Inovasi Sekolah Dasar*. Vol.(1).
- Muh Maselah. (2012). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Sidoagung 2 Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. PT. Ghalia Indonesia Printing.
- Nikmaturohmah, D. (2017). Analisis Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Dan Engklek Pada Pembelajaran Penjaskes Siswa Kelas 4 Di SDN Sentul 4 Blitar. (*jurnal Doktorat disertation, university of Muhammadiyah Malang*).
- Nurastuti. M. F. (2015). Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap interaksi Sosial Anak Asuh Di Panti Yatim Hajah Maryam Kalibeber Wonosobo. *Jurnal wacana*. Psikologi.fk. UNS.
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik : Abil Pustaka.
- Palar.C.M, Wongkar.D, danTicaolu. S. H. R (2015), Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani, *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015.
- Prayadi.H.Y, Rachman.H.A (2013), Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulu Tangkis.*Jurnal Keolahragaan, Volume 1 – Nomor 1, 2013*.
- Puji. S dan Rofik. Y. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Kegiatan Sanggar Tari. *Altius: Jurnal Ilmu Olagraga Dan Kesehatan*.
- Sainal. (2018). *Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

- Siti, P. S. (2017). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Dasar Lokomotor Melalui Pembelajaran Permainan Tradisional Bentengan : Penelitian Tindak Kelas 3 SDN Geger Kalong Girang 1-2*. Bandung Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta.
- Sujarno, dkk.(2011). *Pemanfaatan Permainan Tradisional dalam Pembentukan Karakter Anak*. Yogyakarta: BPNB.
- Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan.Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukamti.E.R. (2010). Perbedaan Tingkat Kebugran Jasmani Mahasiswa PKO 2010 Kuliah Tahun Pertama. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Sukintaka.(1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sukirno (2015). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang : Universitas sriwijaya.
- Sukirno dan Putri C.K. (2017). *Permainan Kecil Dan Olahraga Tradisional Dalam Pembelajaran Penjas*. Palembang :Universitas Sriwijaya.
- Sukirno dan Reza R.P. (2018). *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan Di Sekolah Dasar*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang :UnsriPress.
- Sukirno. (2016). *Massage Dan Cedera Olahraga*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Sukirno.(2011). *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Syafruddin.2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNPPress
- Syamsuramel, Hartati, & Rahmadani. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Palembang. *Altius : Jurnal Ilmu olahraga Dan Kesehatan*. 8(1) : 61-70.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Yudiwinata H.P. (2014). Permainan Tradisional Dalam Budaya Dan Perkembangan Anak. *Jurnal Mahasiswa unesa*. Paradigma. Vol 02 No 03 tahun 2014.
- Yunarta, A. & Arini, R. R. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri

Jombang Tahun Pelajaran 2017/2018. *Bravo's (jurnal prodi pendidikan jasmani & kesehatan)*, 5(4).

Yunyun, Yudiana dkk. (2009). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Yusuf. A. M, (2017), *Metode Penelitian :Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta :kencana.