

**PENGARUH PERMAINAN KUCING DAN TIKUS TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 17
PALEMBANG**

Skripsi

ZAINURI. AK

Nomor Induk Mahasiswa 56071006147

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

S
796.07
Zai
P
2010



**PENGARUH PERMAINAN KUCING DAN TIKUS TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 17
PALEMBANG**

Skripsi

ZAINURI. AK

Nomor Induk Mahasiswa 56071006147

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**PENGARUH PERMAINAN KUCING DAN TIKUS TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 17
PALEMBANG**

Skripsi

ZAINURI. AK

Nomor Induk Mahasiswa 56071006147

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

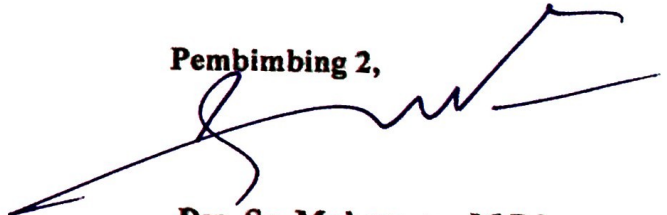
Disetujui

Pembimbing 1,



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

Pembimbing 2,



**Drs. Sy. Muherman, M.Pd.
NIP 196009131987021001**

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang,**



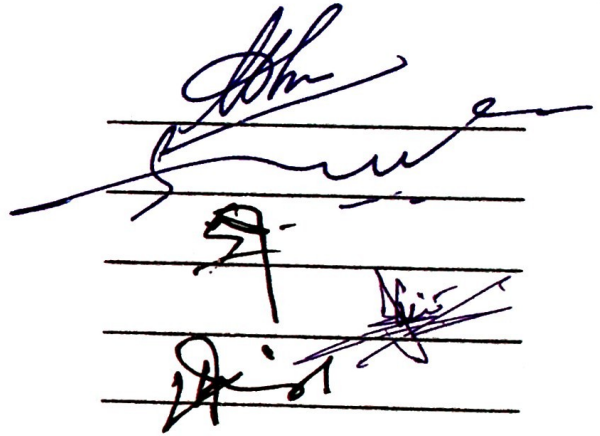
**Drs. H. Loman Bolam, M.Si.
NIP 195112061976021001**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
2. Sekretaris: Drs. Sy. Muherman, M.Pd.
3. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes.
4. Anggota : Drs. Muhaimin
5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.



Palembang,

Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP 196105201987021001

Ku persembahkan kepada :

- ↓ **Istri dan anak-anak ku tercinta**
- ↓ **Semua teman-teman ku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.**
- ↓ **Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.**

MOTTO :

- ↓ **“Tiap-tiap dari diri mu adalah pemimpin, dan tiap-tiap pemimpin diminta pertanggung jawabannya “ (Al-Hadits)**
- ↓ **“Satu untuk semua, semua untuk satu”.**

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat, taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Drs.Sy.Muherman, M.Pd. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucap terima kasih juga dialamatkan kepada pada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 17 Palembang yang telah memberi bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Amin !

Palembang, Mei 2010

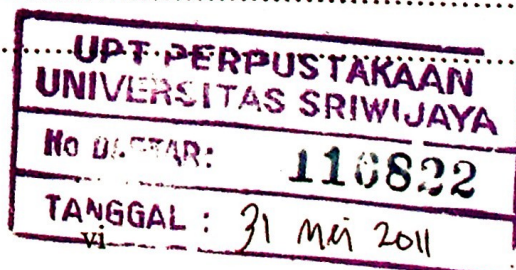
Penulis,

Zainuri. AK

NIM. 56071006147

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	iii
HALAMAN TELAH DIUJI DAN LULUS	iv
HALAMAN MOTTO	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Kebugaran Jasmani	4
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	4
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran	5
2.2 Latihan (<i>training</i>)	6
2.2.1 Pengertian latihan	6
2.2.2 Metode latihan	7
2.2.3 Program latihan.....	8
2.3 Permainan Kucing dan Tikus	9
2.3.1 Pengertian permainan kucing dan tikus	9
2.3.2 Jumlah pemain	9
2.3.3 Cara bermain kucing dan tikus	9
2.4 Hipotesis Penelitian	11
2.5 Kriteria Pengujian Hipotesis	11



BAB III METODE PENELITIAN	12
3.1 Jenis Penelitian	12
3.2 Rancangan Penelitian	12
3.3 Populasi Penelitian	13
3.4 Sampel Penelitian	13
3.5 Variabel	14
3.6 Devinisi Operasional Variabel	15
3.7 Instrument Test	15
3.7.1 Bentuk Instrument Test	15
3.7.2 Norma Penilaian	15
3.8 Teknik Pengumpulan Data	17
3.9 Analisa Data	17
3.9.1 Uji Normalitas Data	17
3.9.2 Uji Homogenitas	19
3.9.3 Uji Hipotesis	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	22
4.1 Hasil Penelitian	22
4.1.1 Diskripsi Data	22
4.1.2 Analisis Data	23
4.2 Pembahasan	41
4.2.1 Uji Normalitas	41
4.2.1 Uji Homogenitas	42
4.2.1 Uji Hipotesis	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Simpulan	44
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
DAFTAR LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Kelompok Sampel.....	13
Tabel 2	: Tabel Nilai TKJI Putra.....	16
Tabel 3	: Tabel Nilai TKJI Putri.....	16
Tabel 4	: Norma Penilaian TKJI	16
Tabel 5	: Uji Bartlet.....	20
Tabel 6	: Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	22
Tabel 7	: Data Distribusi Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen.....	24
Tabel 8	: Data Distribusi Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol	27
Tabel 9	: Data Distribusi Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen.....	30
Tabel 10	: Data Distribusi Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	33
Tabel 11	: Perhitungan Uji Homogenitas.....	36
Tabel 12	: Data Tes Awal Dan Akhir Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	38

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Frekuensi Tes Awal Kelompok Eksperimen	26
Grafik 2 : Frekuensi Tes Awal Kelompok Kontrol	29
Grafik 3 : Frekuensi Tes Akhir Kelompok Eksperimen	32
Grafik 4 : Frekuensi Tes Akhir Kelompok Kontrol	35

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Permainan Kucing dan Tikus Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Palembang”

Latar belakang penelitian ini adalah hasil tes kebugaran yang pernah dilakukan diperoleh data bahwa sebagian besar siswa SD Negeri 17 Palembang memiliki tingkat kebugaran sedang, meskipun ada diantara siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani di atas rata-rata, namun tidak sedikit juga siswa yang memiliki tingkat kebugaran di bawah rata-rata. Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh permainan kucing dan tikus terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 17 Palembang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan populasi penelitiannya adalah kelas V.SD Negeri 17 Palembang dan sampelnya berjumlah 60 orang siswa. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut

- 1) Pada Uji Normalitas baik terhadap kelompok eksperimen maupun terhadap kelompok kontrol data yang diperoleh berdistribusi normal sebab sesuai dengan ketentuan bahwa $-1 < Km < +1$ dan pada data uji normalitas seluruh hasil kemiringan kurva (Km) diantara -1 dan $+1$.
- 2) Pada Uji Homogenitas sampel data berasal dari populasi yang homogen (sama). sebab sudah menjadi ketentuan bahwa syarat homogen sampel adalah jika X^2 hitung $< X^2$ tabel X^2 hitung adalah 1,603 sedangkan X^2 tabel adalah 3,84.
- 3) Pada Uji Hipotesis diperoleh data adalah t hitung $>$ sebesar 1,785, kemudian t tabel dengan taraf kepercayaan 0,05 % untuk jumlah sampel 60 adalah 1,684. sudah menjadi ketentuan bahwa apabila t hitung $>$ t tabel, maka H_a (Hipotesis) diterima.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan kucing dan tikus berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 17 Palembang.

Kata Kunci : Permainan Kucing dan Tikus, dan Kebugaran Jasmani.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani yang dilakukan seminggu sekali di sekolah dirasa belum cukup untuk meningkatkan kebugaran siswa. Oleh karena itu, perlu disediakan aktivitas jasmani diluar jam pelajaran yang diprogram dengan mempertimbangkan bentuk aturan dan waktu pelaksanaannya. Salah satu bentuk yang murah, mudah, menarik dan dapat diikuti oleh banyak siswa adalah permainan anak-anak (permainan kucing dan tikus).

Permainan kucing dan tikus sebagai program peningkatan kebugaran jasmani siswa mempunyai keunggulan-keunggulan jika dibandingkan kegiatan olahraga yang lain. Selain murah dan mudah sangat menarik dan menyenangkan beban latihannya meskipun agak berat, namun tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti, karena dilakukan siswa dengan perasaan senang.

Aktivitas fisik di sekolah dapat meningkatkan kebugaran siswa yang dilakukan secara teratur dan terukur. Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar penting untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan. Dengan demikian perlu diadakan tes kebugaran jasmani bagi siswa yang dapat dilakukan paling tidak satu kali dalam satu semester, hal ini sangat berguna untuk memantau tingkat kebugaran jasmani siswa.

Di SD Negeri 17 Palembang pernah diadakan tes kebugaran terhadap siswa kelas V.1 dengan menggunakan alat tes atau instrument test berupa Tes Kesegaran

Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun item tesnya terdiri dari lari, set-up, pull-up, dan *vertical jump*. Dari hasil tes tersebut diperoleh data bahwa sebagian besar siswa tersebut memiliki tingkat kebugaran sedang, meskipun ada diantara siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani di atas rata-rata, namun tidak sedikit juga siswa yang memiliki tingkat kebugaran di bawah rata-rata.

Berdasarkan hasil tes tersebut penulis bermaksud untuk memberikan materi pelajaran permainan anak-anak, yaitu permainan kucing dan tikus, kemudian peneliti mendiskripsikan penelitian dengan judul, "Pengaruh Permainan Kucing dan Tikus Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Palembang."

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut. "Apakah Ada Pengaruh Permainan Kucing dan Tikus Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Palembang ?"

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan Apakah Ada Pengaruh Permainan Kucing dan Tikus Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Palembang

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai bahan masukan dan informasi bagi :



- 1.4.1 Bagi siswa, agar memiliki pemahaman tentang pentingnya arti kebugaran jasmani sebagai modal dasar untuk mengikuti aktivitas lainnya.
- 1.4.2 Bagi guru pendidikan jasmani, agar menjadi pedoman untuk mengukur dan memantau tingkat kebugaran jasmani siswanya secara berkala.
- 1.4.3 Bagi peneliti, sebagai pengalaman untuk mengetahui tingkat kebugaran para siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bachtiar. 2005. *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Bompa, O. Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Terjemahan: Universitas Padjadjaran Bandung.
- Djoko Pekik I. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Depdikbud. 1977. *Penilaian kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- 1993. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Depdikbud
- Depdiknas.(1995).*Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Getchel, B. (1979). *Physical Fitness A Way of Life*. New York: Joh Wiley and Sons, Inc.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas.
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- Koentjaraningrat. 1990. *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga
- Sadoso Sumosardjuno. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Grafika.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Keplatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sujana,.1997.*Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta