

**IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PERMAINAN TRADISIONAL
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PESERTA DIDIK PADA SAAT PANDEMI
DI KELAS IV SD NEGERI
KOMET IV KOTA BANJARBARU**



**OLEH
AHMAD ADHA RABBANI
NIM 1710122210001**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PEERTA DIDIK PADA SAAT PANDEMI DI KELAS IV SD NEGERI KOMET IV BANJARBARU

Oleh :

Ahmad Adha Rabbani
NIM 1710122210001

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Chris

Dr. H. Sarmidi, M, Kes., AIFO.
NIP 195807161988031001

2

Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP 196309251988031002

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,

Edwin W. B. Dargatzis, S.M., M.Pd.
NIP 198206232010121003



HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 10 Mei 2023

Dewan Penguji

- | | |
|-----------------------------------|-------------------|
| 1. Dr. H. Sarmidi, M, Kes., AIFO. | (Ketua)..... |
| 2. Drs. Perdinanto, M. Pd | (Sekretaris)..... |
| 3. Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd. | (Anggota)..... |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



**IMPLEMENTASI
PEMBELAJARAN PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PESERTA DIDIK PADA SAAT PANDEMI
DI KELAS IV SD NEGERI IV KOMET KOTA BANJARBARU**

Oleh
Ahmad Adha Rabbani
NIM : 1710122210001

Abstrak

Wabah korona atau covid 19 yang melanda dunia pada akhir 2019, dan kemudian mulai masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020 menyebabkan berubahnya sistem pembelajaran di sekolah-sekolah. Untuk mencegah meluasnya penyebaran dari virus korona siswa dilarang untuk belajar di sekolah, pembelajaran dilakukan secara daring/online. Siswa yang sebelumnya aktif belajar dikelas, aktif bersosialisasi dan bermain dengan teman sebayanya, pada saat wabah korona hanya bisa berada dirumah, tidak bisa bersosialisasi dan bermain secara langsung dengan teman-temannya, siswa dirumah hanya akrab dengan gadget/HP tidak melakukan aktifitas apapun selain hanya berkutat dengan pembelajaran melalui HP dan bermain game. Kondisi ini menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani siswa. Pada tahun 2022 saat semua guru dan siswa bahkan seluruh lapisan masyarakat diwajibkan untuk mendapatkan vaksin, sekolah sekolah mulai melakukan pembelajaran tatap muka di sekolah, walaupun masih tetap menjaga jarak dan tetap melaksanakan protokol kesehatan. Setelah kurang lebih 2 tahun karena wabah virus korona siswa pasif dalam melakukan aktifitas inilah yang menjadi latar belakang peneliti untuk mengimplementasikan permainan tradisional untuk meningkatkan kembali kebugaran jasmani siswa di SDN 4 Komet Kota Banjarbaru.

Tujuan penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui implementasi model pendekatan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani di kelas IV SD Negeri Komet 4 Banjarbaru.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. Variabel yang digunakan meliputi variabel bebas (X) yaitu permainan olahraga tradisional gobak sodor (Hadang), dan variabel terikat (Y) yaitu kebugaran jasmani. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, yang kemudian dipilih sebagai sampel adalah kelas IV-A dengan siswa berjumlah 26 orang, terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa TKJI untuk usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Dari hasil uji t diperoleh t_{hitung} sebesar -17,804 dan nilai t_{tabel} pada dk (0,05)(25) sebesar 2,060. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ (-17,804 > 2,060), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. dapat disimpulkan bahwa Pemberian permainan Hadang (Gobak Sodor) dapat meningkatkan Kesegaran Jasmani Peserta didik kelas IV-A SDN 4 Komet.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional

**IMPLEMENTATION
TRADITIONAL GAME LEARNING ON STUDENTS' PHYSICAL FITNESS
DURING PANDEMI IN CLASS IV SD NEGERI IV KOMET,
BANJARBARUCITY**

Oleh
Ahmad Adha Rabbani
NIM : 1710122210001

Abstract

The corona or covid 19 outbreak that hit the world at the end of 2019, and then began to enter Indonesia in early 2020 caused a change in the learning system in schools. To prevent the spread of the corona virus, students are prohibited from studying at school, learning is carried out online. Students who previously actively studied in the classroom, active socializing and playing with peers, during the corona outbreak they could only be at home, unable to socialize and play directly with their friends, students at home were only familiar with gadgets/cell phones and did not carry out any activities other than just struggling with learning via cell phones and playing games. This condition causes a decrease in students' physical fitness. In 2022 when all teachers and students and even all levels of society are required to get vaccines, schools will start conducting face-to-face learning at schools, although they still maintain their distance and continue to implement health protocols. After about 2 years due to the virus outbreak corona Passive students in carrying out these activities are the background for researchers to implement traditional games to improve the physical fitness of students at SDN 4 Komet, Banjarbaru City.

The purpose of this study was to find out the implementation of the traditional game approach model for physical fitness in class IV SD Negeri Komet 4 Banjarbaru.

The type of research used in this research is quantitative research, with a One-Group Pretest-Posttest Design. The variables used include the independent variable (X), namely the traditional gobak sodor sports game (Hadang), and the dependent variable (Y), namely physical fitness. Sampling in this study was carried out by technique *simple random sampling*, which was then chosen as the sample was class IV-A with 26 students, consisting of 14 male students and 12 female students. Retrieval of data using tests, with instrument TKJI for ages 10-12 years. The data analysis technique used the t-test analysis, through the normality and homogeneity prerequisite tests.

From the t test results obtained t_{count} of -17.804 and value t_{table} at dk (0.05)(25) of 2.060. Because $t_{count} > t_{table}$.. (-17.804 > 2.060), then H_0 is rejected and H_a is accepted. it can be concluded that giving Hadang (Gobak Sodor) games can improve the physical fitness of students in class IV-A SDN 4 Komet.

Keywords: Physical Fitness, Traditional Games

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“ Jangan lupa akan semangat.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua dan keluarga saya tercinta yang selalu mendoakan, memberikan motivasi, kasih sayang, dukungan, dan segalanya yang tidak bisa disebutkan satu-satu. Tak lupa juga orang terdekat yang juga memberikan motivasi dan membantu untuk terselesaikannya skripsi ini.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Adha Rabani
NIM : 1710122310001
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari Skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 2022

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Adha Rabbani

NIM. 1710122310047

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang sudah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul *“Implementasi Pembelajaran Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pada Saat Pandemi Di Kelas IV SD Negeri 4 Komet Kota Banjarbaru”*.

Maksud dan tujuan pembuatan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam jenjang perkuliahan Strata 1 Universitas Lambung Mangkurat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani. Dalam penulisan skripsi ini banyak sekali menemukan berbagai hambatan dan rintangan, tapi berkat bimbingan, pertolongan, nasihat serta saran dari semua pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini. Walaupun begitu, penulis tahu masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis menerima berbagai saran dan kritik yang sifatnya membangun agar dimasa yang akan datang tulisan ini dapat menjadi lebih baik lagi. Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si., Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ULM Banjarmasin.

3. Prof. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. Prof. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M. Pd, M.Si Selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat ix Banjarmasin.
6. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
8. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.OR., M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Dr. H. Sarmidi, M, Kes., AIFO. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
10. Drs. Perdinanto, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
11. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Selaku Dosen penguji yang memberikan masukan - masukan demi sempurnanya penelitian ini.

12. Kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarbaru, yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan kepada peneliti.
13. Kepala Sekolah dan Guru PJOK SDN Negeri Komet IV, yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan kepada peneliti.
14. Kepada Orang Tua Tercinta, serta Keluarga besar saya yang telah mendoakan serta memberikan dukungan baik fisik dan mental.
15. Kepada seluruh teman-teman dan semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Peneliti do‘akan Semoga amal ibadah semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini dapat ganjaran yang berlimpah dari Allah Subhanahu Wata’ala.

Banjarbaru, 2023

AHMAD ADHA RABBANI

NIM. 1710122210001

DAFTAR ISI

Halaman

COVER	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Hasil Guna Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Deskripsi Teori	10
B. Penelitian Relevan.....	17
C. Kerangka Berfikir.....	19
D. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Variabel Penelitian.....	21
B. Definisi Istilah dan Definisi Operasional	21
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
D. Metode Penelitian	
E. Populasi dan Sampel	22
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	24
G. Teknik Pengumpulan Data.....	24
H. Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil.....	31
B. Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Siswa Kelas 4A SDN Komet	23
Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	26
Tabel 3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri	27
Tabel 4. Norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	27
Tabel 5. Analisis Distribusi Data Pre Test	31
Tabel 6. Tabel Frekuensi Nilai Pre Test.....	32
Tabel 7. Tabel Distribusi Frekuensi Data Pretest Berdasarkan TKJI	33
Tabel 8. Analisis Distribusi Data Post Tes.....	34
Tabel 9. Tabel Frekuensi Nilai Post Test	35
Tabel 10. Tabel Distribusi Frekuensi Data Post Test Berdasarkan TKJI.....	35
Tabel 11. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	37
Tabel 12. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	38
Tabel 13. Hasil Perhitungan Uji t	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Data Pre Test TKJI	33
Gambar 2. Histogram Data Post Test TKJI.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 6. Frekuensi Data	45
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	47
Lampiran 8. Uji Homogenitas	48
Lampiran 9. Uji t.....	49
Lampiran 10. Tabel t	50
Lampiran 11. Dokumentasi	51

