

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL HADANG
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA
SISWA KELAS V SDN AREN JAYA 21
BEKASI TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

RANGGA HARYA SAPUTRA
41182191190092

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
TAHUN 2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL HADANG TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PADA SISWA KELAS V SDN
AREN JAYA 21 BEKASI TIMUR**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Rangga Harya Saputra
41182191190092

Telah dipertahankan di depan Dewa Penguji
Pada tanggal 21 Juli 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

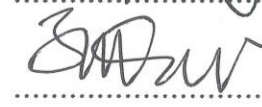
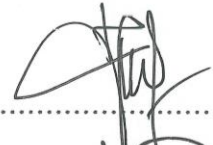
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.


Penguji : 1. Dr. Drs. Bujang. M.Si

2. Aisyah Kemala, M.Pd

3. Muflikhul Fajri, M.Pd



28/7/2023



Bekasi, 21 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

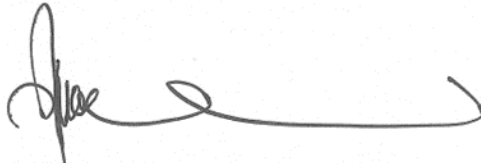
**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL HADANG
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA
SISWA KELAS V SDN AREN JAYA 21
BEKASI TIMUR**

Oleh

Rangga Harya Saputra
41182191190092

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd

Tanggal 27 Juni 2023

Disyahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK 45101122011035

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Rangga Harya Saputra
NPM 41182191190092
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Permainan Tradision Hadang Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Kelas V SDN Aren Jaya 21 Bekasi Timur" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 5 April 2023
Yang membuat pernyataan,



1000
SERI LAIN BUKLAH KUPAH
REPUBLIK INDONESIA
METERAL
TEMPEL
6423FAKX641060285
Rangga Harya Saputra

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Bangun kesuksesan dari kegagalan. Keputusan dan kegagalan adalah dua batu loncatan yang paling baik menuju kesuksesan.” – Dale Carnegie

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua rang tua tercinta, Kakak dan adikku
yang tersayang, serta teman-tamanku
seperjuangan*

ABSTRAK

Rangga Harya Saputra, NPM: 41182191190092, “Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Hadang Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Kelas V SDN Aren Jaya 21 Bekasi Timur” Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi

Tujuan penelitian ini Ingin mengetahui permainan tradisional hadang dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas V SDN Aren Jaya 21 Bekasi Timur. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Aren Jaya 21 Bekasi Timur yang berjumlah 32 orang. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel, dengan menggunakan teknik *total sampling*

Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan permainan tradisional hadang dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V SDN Aren Jaya 21 Bekasi Timur dan memperoleh nilai t_{hitung} sebesar 39.86 dan signifikan pada *alpha* 5%, dengan demikian disimpulkan bahwa dengan teraf kepercayaan 95% latihan permainan tradisional hadang dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas V SDN Aren Jaya 21 Bekasi Timur. Adapun besarnya pengaruh latihan permainan tradisional hadang terhadap peningkatan kelincahan siswa sebesar 13%

Kata kunci: Permainan Tradisional. Latihan dan Kelincahan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT. Zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Hadang Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Kelas V SDN Aren Jaya 21 Bekasi Timur”. Shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Jurusan Penjasokesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd yang bertindak selaku pembimbing selama penyelesaian skripsi ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi
5. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

6. Bapak Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu Guru SDN Aren Jaya 21 Bekasi Timur yang telah membantu penelitian ini.
7. Kedua orang tua serta Istri dan anak saya yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAKSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional	7
BAB II. TINJAUAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teori	8
1. Hakikat Permainan Tradisional.....	8
a. Pengertian Permainan Tradisional	8
b. Fungsi dan Manfaat Permainan Tradisional	13
c. Kekurangan dan Kelebihan Permainan Tradisional	14
2. Permainan Hadang	14
a. Cara Bermain	16
b. Peraturan	17
c. Manfaat	17
3. Hakikat Kondisi Fisik.....	18
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	18
b. Manfaat Kondisi Fisik.....	19
c. Komponen Kondisi Fisik	20
4. Hakikat Kelincahan	22
a. Pengertian Kelincahan	22
b. Macam-Macam Kelincahan	24

c. Faktor-Faktor Kelincahan	25
B. Penelitian Relevan	27
C. Kerangka Pemikiran.....	29
D. Hipotesis	31
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian	33
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	34
E. Prosedur Analisa Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Data	39
1. Hasil Tes Awal, Akhir, dan Peningkatan	39
2. Uji Normalitas Data.....	40
3. Uji Homogenitas Data	41
B. Uji Hipotesis.....	42
C. Diskusi dan Penemuan	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Simpulan.....	45
B. Saran-Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permaian Hadang	15
Gambar 2.2 Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	34
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	34
Gambar 3.3 <i>Illinois Agility Test</i>	35

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 4.1	Hasil Tes Awal kelincahan.....	39
Tabel 4.2	Hasil Tes Akhir kelincahan	40
Tabel 4.3	Peningkatan kelincahan	40
Tabel 4.4	Uji Normalitas Data.....	41
Tabel 4.5	Uji Homogenitas Data	41
Tabel 4.6	Uji beda hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelincahan	42

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Sesi latihan	48
Lampiran 2	Hasil Pengukuran Kelincahan.....	58
Lampiran 3	Rata-rata dan Standar Deviasi Kelincahan	59
Lampiran 4	Uji Normalitas <i>Lilliefors</i>	62
Lampiran 5	Uji Homogenitas Data.....	65
Lampiran 6	Uji Peningkatan Kelincahan	66
Lampiran 7	SK Bimbingan.....	67
Lampiran 8	Surat Keterangan Penelitian.....	68
Lampiran 9	Frekuensi Bimbingan	69
Lampiran 10	Dokumen Penelitian.....	70
Lampiran 11	Riwayat Hidup Penulia	72