

PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL TERHADAP KELINCAHAN

SISWA KELAS V SDN SETIA ASIH 03

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :

Muhamad Harris Syahputera

41182191190187

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45 BEKASI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL HADANG DAN BENTENGAN
TERHADAP KELINCAHAN SISWA KELAS V SDN SETIA ASIH 03**

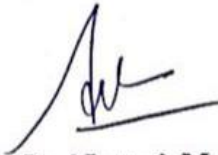
Oleh :

Muhamad Harris Syahputera

41182191190187

Telah disetujui oleh :

Pembimbing





Andini Dwi Intani, M.Or

Bekasi, 02 Februari 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi P.K.R



UNIVERSITAS ISLAM
FKIP
BEKASI

Dr. Apta Mulsidayu, M.Or

NIK. 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI


**PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL TERHADAP KELINCAHAN
SISWA KELAS V SDN SETIA ASIH 03**

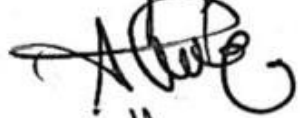
Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Muhamad Harris Syahputera
41182191190187

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 02 Februari 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat


Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd ()

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or ()

Penguji 1 : Dr. Khurotul Aini, M.Pd ()

Penguji 2 : Mia Kusumawati, M.Pd AIFO () 13/2-24

Penguji 3 : Amir Maulana, M.Pd ()

Bekasi, 02 Februari 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi

 
Yudi Budianti, M.Pd

HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhamad Harris Syahputera
NPM : 41182191190187
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Kelincahan Siswa Kelas V SDN Setia Asih 03”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 2 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,

Muhammad Harris Syahputera

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

(Q. S. Ar- Rahman)

Bersyukurlah, karena tidak semua orang memiliki kesempatan yang sama.

(Muhamad Harris Syahputera)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan

Orangtua saya, saudara - saudaraku

dan teman teman seperjuangan.

ABSTRAK

Muhamad Harris Syahputera, NPM : 41182191190187, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Kelincahan Siswa Kelas V SDN Setia Asih 03”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas “45” Bekasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Olahraga Tradisional terhadap kelincahan pada Siswa kelas V SDN Setia Asih 03.

Penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen untuk meneliti hubungan sebab dan akibat antara dua faktor yang disengaja ditimbulkan. Penelitian ini memberikan treatment atau perlakuan terhadap 10 sampel dari populasi sejumlah 60, sampai terlihat adanya perubahan yang terjadi atau tidak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif berarti penelitian yang telah memenuhi kaidah kaidah ilmiah yaitu obyektif, terukur, rasional, sistematis.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada Skor Siswa kelas V SDN Setia Asih 03 diperoleh nilai t hitung (7,252) t tabel (2,48), dan nilai sig (0,001) dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel. Dengan demikian disimpulkan ada pengaruh dari olahraga tradisional terhadap peningkatan kelincahan Siswa kelas V SDN Setia Asih 03.

Kata Kunci : *Olahraga Tradisional, Kelincahan.*

ABSTRACT

Muhamad Harris Syahputera, NPM: 41182191190187, *This Skripsi is titled “The Influence of Traditional Sports on the Agility of Class V Students of SDN Setia Asih 03”. Physical Education Health and Recreation Studies Program of the Faculty of Health and Education Sciences, University “45” Bekasi.*

The goal of this study is to find out the influence of traditional sports on agility in V grade students of SDN Setia Asih 03. Research uses experimental research methods to investigate the cause-and-effect relationship between two deliberately caused factors. This study provides treatment or treatment for 10 samples of a population of 60, until any changes are seen or not. Research using quantitative methods means research that has met the principles of scientific principles that are objective, measurable, rational, systematic.

Based on the results of the t test analysis on the Student Score of Class V SDN Setia Asih 03 obtained t count value (7,252) t table (2,48), and the sig value (0,001) of 0.05, the results indicate that the t count is greater than the t table. Thus, it is concluded that there is an influence of traditional sports on increased agility of V grade students SDN Faithful Asih 03.

Keywords : Traditional sports, agility.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah – nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Kelincahan Siswa Kelas V SDN Setia Asih 03” dapat diselesaikan dengan baik. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pelaksanaan kuliah dan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
4. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan semangat, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Khurotul Aini, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu memberi saran dan dorongan semangat, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Ahya, S.Pd, Ibu Eni S.Pd, selaku guru di SDN Setia Asih 03, yang telah menerima saya untuk penelitian di SDN Setia Asih 03.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.
8. Teman – teman Himpunan Mahasiswa Olahraga (HIMOR) yang selalu memberikan dukungan serta bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman Penjaskes kelas F angkatan 2019 yang selalu memberikan kenangan selama masa perkuliahan.

\

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan dan Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Defenisi Operasional	8
BAB II KAJIAN TEORITIS	10
A. Kerangka Teori	10
1. Hakikat Olahraga Tradisional	10
a. Hakikat Hadang	14
b. Hakikat Bentengan	17
2. Komponen Biomotor	20
a. Kekuatan	20
b. Daya Tahan	20
3. Hakekat Kelincahan	24

B. Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka Berfikir.....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Populasi Dan Sampel.....	31
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	32
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	33
E. Prosedur Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA.....	40
A. Deskripsi Data.....	40
B. Uji Prasyarat Analisis.....	42
C. Uji Hipotesis.....	44
D. Diskusi Penemuan.....	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Simpulan.....	47
B. Saran – saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
DAFTAR LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Permainan Hadang.....	15
Gambar 2.2 Permainan Bentengan.....	18
Gambar 3.1 T-Test Agility	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring T-Test Agility	35
Tabel 4.1 Statistik Data Skor Siswa Kelas V SDN Setia Asih 03	41
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Uji Liliefors	43
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	44
Tabel 4.4 Uji Hipotesis	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian	51
Lampiran 2 Mean, Standar Deviasi Dan Varian	52
Lampiran 3 Uji Normalitas Liliefors	55
Lampiran 4 Homogenitas	58
Lampiran 5 Uji Hipotesis	60
Lampiran 6 Sesi Latihan	61
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	85
Lampiran 8 SK Bimbingan Skripsi	87
Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Penelitian	90
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	91
Lampiran 11 Frekuensi Bimbingan.....	92
Lampiran 12 Riwayat Hidup.....	94