

**PENGARUH LATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL (EGRANG
BAMBU) TERHADAP KESEIMBANGAN PADA SISWA
KELAS VIII A DI SMP KARYA AGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh:

**ANANDA KHAIRUL IMAM
41182191180068**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

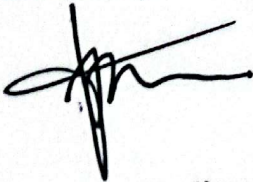
Skripsi

Pengaruh Latihan Olahraga tradisional (egrang bambu) Terhadap Keseimbangan
Pada Siswa Kelas VIII.A Di SMP Karya Agung

Oleh
Ananda Khairul Imam
41182191180068

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Karisdha Pradityana, M.Pd.

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

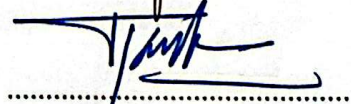
Pengaruh Latihan Olahraga tradisional (egrang bambu) Terhadap Keseimbangan
Pada Siswa Kelas VIII.A Di SMP Karya Agung

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 April 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

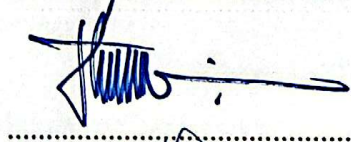
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



Anggota : Dr. Hasan Basri, M.Pd.



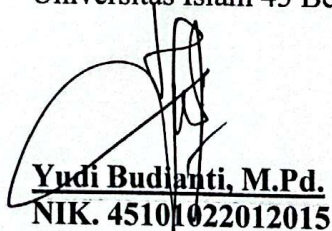
Anggota : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd.



Anggota : Dr. Khurotul Aini, M.Pd.



Bekasi, 23 April 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ANANDA KHAIRUL IMAM

NPM 41182191180068

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “*Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional (Egrang Bambu) Terhadap Keseimbangan Pada Siswa Kelas VIII.A Di SMP Karya Agung*”, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 23 April 2025
Saya Yang Menyatakan



ANANDA KHAIRUL IMAM

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Kadang, hidup tak memberimu pilihan lain selain jatuh. Namun semesta selalu menawarkanmu ruang untuk pulih, dan sebuah alasan untuk tumbuh.

Jatuh menjadi satu-satunya jalan yang tak bisa dihindari-entah karena keadaan, keputusan, atau takdir. Meskipun demikian, alam semesta atau kehidupan itu sendiri diam-diam memberi sebuah peluang untuk kita bangkit kembali.

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan pertama kepada diri saya sendiri, terima kasih telah berjuang untuk menyelesaikan pendidikan. Selanjutnya untuk orang tua tercinta. Kedua orang tua tercinta ibu Halimatus Sadih dan Bapak Mardani serta adik saya yang pertama (Indah Zianira Fitri), dan adik saya yang kedua (Serah Aura Dani) saya yang selalu memberi dorongan semangat dalam menjalani kehidupan, serta doa dan motivasi sepenuhnya, dan teman-teman yang selalu ada dalam proses menjalani skripsi ini.

ABSTRAK

ANANDA KHAIRUL IMAM, 41182191180068: Pengaruh Olahraga tradisional (egrang bambu) Terhadap Keseimbangan Pada Siswa Kelas VIII.A Di SMP Karya Agung.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh olahraga tradisional (egrang bambu) terhadap keseimbangan pada siswa kelas VIII.A Di SMP Karya Agung. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMP Karya Agung, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII.A SMP Karya Agung yang berjumlah 30 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik sampling jenuh yang berjumlah 30 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari olahraga tradisional (egrang bambu) terhadap keseimbangan pada siswa kelas VIII.A di SMP Karya Agung.

Kata Kunci: olahraga tradisional, egrang bambu, keseimbangan

ABSTRACT

ANANDA KHAIRUL IMAM, 41182191180068: *The influence of traditional sports (egrang bamboo) on balance in class VIII.A students at Karya Agung Junior High School.*

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of traditional sports (egrang bamboo) on balance in class VIII.A students at Karya Agung Junior High School. The research method used in this study is to use the experimental method. This research was conducted at Karya Agung Junior High School, while the population of this study were class VIII.A students of Karya Agung Junior High School totaling 30 people. For sampling techniques and the number of samples used saturated sampling technique which amounted to 30 people. For data analysis the authors used normality, homogeneity and significance t tests. Based on the results of the study it is known that the significance value of the initial and final tests is 0.000, this value is smaller than 0.05. The conclusion of this study is that there is a significant effect of traditional sports (egrang bamboo) on balance in class VIII.A students at Karya Agung Junior High School.

Keywords: *traditional sports, egrang bamboo, balance*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Olahraga tradisional (egrang bambu) Terhadap Keseimbangan Pada Siswa Kelas VIII.A Di SMP Karya Agung” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.

4. Bapak Karisdha Pradityana, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, 23 April 2025
Penulis

Ananda Khairul Imam

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional.....	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian Terdahulu	14
C. Kerangka Berpikir	15
D. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	18
A. Metode Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel	18
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
D. Variabel Penelitian	20
E. Desain, Langkah-langkah, dan Instrumen Penelitian.....	20

F. Prosedur Analisis Data	24
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Deskripsi Data	27
B. Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran-Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	35
RIWAYAT HIDUP	69

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Data Penelitian	27
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	29
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas	30
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Diagram Kerangka Berpikir	16
Gambar 3.1. Desain penelitian	31
Gambar 3.2.Langkah-Langkah Penelitian	32
Gambar 3.3. Tes Modifikasi <i>Bass Test</i>	24
Gambar 4.1. Grafik Perbandingan Nilai Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	39
Lampiran 2 Hasil Uji Deskriptif Statistik	55
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas Data	56
Lampiran 4 Hasil Uji Homogenitas Data	57
Lampiran 5 Hasil Uji Paired Sample T Test	58