

**PENERAPAN OLAHRAGA TRADISIONAL HADANG
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA
SDN SETIADARMA 02**

SKRIPSI

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



OLEH:
MUHAMMAD HAMDI CHOERULLAH
41182191190058

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

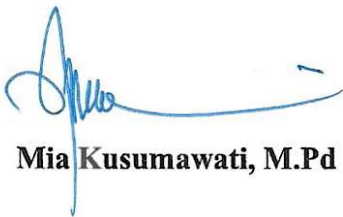
**PENERAPAN OLAHRAGA TRADISIONAL HADANG TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA
SDN SETIADARMA 02**

Oleh

**Muhammad Hamdi Choerullah
41182191190058**

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd

21 Januari 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA BEKASI



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

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENERAPAN OLAHRAGA TRADISIONAL HADANG TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN SETIADARMA 02

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 21 Januari 2026
dan dinyatakan Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd	()
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd	()
Anggota	: Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si	()
Anggota	: Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd	() 26/01/2026
Anggota	: Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd	() 26/01/2026

Bekasi, 21 Januari 2026
Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0140/UNISMA.FKIP/KD/VI/2025
TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Muhammad Hamdi Choerullah
NPM : 41182191190058
Judul Penelitian Skripsi : *Penerapan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN Setiadarma 02*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2024/2025 sampai dengan semester Ganjil T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal : 11 Juni 2025

Yudi Budjanti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Hamdi Choerullah
NPM : 41182191190058
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Materi Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Tradisional Pada Siswa Kelas V SDN Setiadarma 02 / Penerapan Olahraga Tradisional Hadang terhadap kebugaran Jasmani Siswa SDN Setiadarma 02
Pembimbing : Mia Kusumawati, M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	26 Juni 2025	Penyerahan SK Pembimbing	
2.	3/7/25	penyusunan bab I masukan permasalahan yg ada	
3.	8/7/25	Perbaikan = Permasalahan timbul di lapangan	
4.	10/7/25	Pembuatan bab II sebab variabel minimal 2 sumber	
5.	15/7/25	Pembuatan bab III renta metode penelitian	
6.	23/7/25	Perbaikan siklus	
7.	25/8/25	Perbaikan SK penelitian	
8.	28/8/25	Revisi bab I, bab II dan bab III	

KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi, 13 Januari 2026.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Hamdi Choerullah

NPM : 41182191190058

Fakultas/Prodi : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / PJKR

Judul Skripsi : Penerapan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Kebugaran

Jasmani Siswa SDN Setiadarma 02

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya asli saya sendiri dan bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya tulis skripsi 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/keserjanaan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak mana pun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 21 Januari 2026

Hormat saya,



Muhammad Hamdi Choerullah

ABSTRAK

Muhammad Hamdi Choerullah 41182191190058, Skripsi ini berjudul: “Penerapan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN Setiadarma 02”. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Penerapan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN Setiadarma 02. Metodologi Penelitian ini menggunakan metode eksperimen melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas yaitu Latihan Olahraga Tradisional Hadang dan variabel terikat yaitu Kebugaran Jasmani Siswa SDN Setiadarma 02. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para peserta ekstrakurikuler olahraga SDN Setiadarma 02 kelas 4, 5 dan 6 berjumlah 70 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara Penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penilaian dilakukan berdasarkan skor tes awal dan tes akhir TKJI Usia 10-12 Tahun.

Penerapan Olahraga Tradisional Hadang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Setiadarma 02. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, $t_{hitung}(12,07) > t_{tabel}(1,69)$

Kata Kunci : Olahraga Tradisional, Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional

ABSTRACT

Muhammad Hamdi Choerullah 4118219119005, *This thesis is entitled "The Application of the Traditional Sport Hadang to Improve Physical Fitness of Students at SDN Setiadarma 02". Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam 45 Bekasi.*

The purpose of this study was to determine the effect of implementing the traditional sport Hadang on the physical fitness of students at SDN Setiadarma 02. This experimental study involved two variables: the independent variable was Hadang training and the dependent variable was the students' physical fitness. The population comprised 70 extracurricular sports participants from grades 4, 5, and 6 at SDN Setiadarma 02. A purposive sampling technique was used to select a sample of 30 students. Assessment instruments were based on pre-test and post-test scores using the TKJI test for children aged 10–12 years.

The Application of the traditional sport Hadang had a significant effect on the physical fitness of students at SDN Setiadarma 02. This is evidenced by the significance test result $t_{hitung} (12,07) > t_{tabel} (1,69)$

Keyword : Traditional Sports, Physical Fitness, Traditional Games

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis sampaikan kehadiran Illahi Robbi, karena atas perkenan-Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir pembuatan skripsi ini walaupun hasilnya masih jauh dari harapan yang diinginkan.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNISMA BEKASI dan dalam Tugas Akhir ini penulis mengambil judul: “Penerapan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN Setiadarma 02”.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyusun skripsi ini jauh dari sempurna, hal ini disebabkan terbatasnya hasil dan pengetahuan dalam penyusunan skripsi yang kami buat.

Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan perbaikan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Kepala Sekolah, Guru PJOK dan keluarga Besar SDN Setiadarma 02 yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Keluarga besar angkatan 2019 yang selalu membantu dan mensupport dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
8. Rekan-rekan sesama mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Semoga semua amal baiknya yang di berikan kepada penulis mendapat limpahan rahmat dan karunia dari Allah SWT, Amin ya robal alamin.

Akhirnya Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga.

Terima kasih

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bekasi, 21 Januari 2026

Muhammad Hamdi Choerullah
41182191190058

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
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 LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakikat Penerapan	9
2. Hakikat Latihan.....	11
3. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Bermain	20

4. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	21
5. Kebugaran Jasmani Usia SD	30
6. Hakikat Olahraga Tradisional	31
7. Hakikat Olahraga Tradisional Hadang.....	45
8. Analisis Olahraga Tradisional Hadang Terkait Kebugaran Jasmani.....	52
B. Penelitian Relevan.....	54
C. Kerangka Berpikir	56
D. Hipotesis	58
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	59
B. Populasi dan Sampel	60
C. Waktu dan Tempat Penelitian	61
D. Desain dan Instrumen Penelitian	61
E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	68
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Deskripsi Data	71
B. Hasil Penelitian	73
C. Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	77
B. Saran-saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Diagram Hasil Observasi Kebugaran Jasmani Siswa	4
Gambar 2.1	Pemainan Olahraga Tradisional Hadang.....	46
Gambar 2.2	Kerangka Berpiki	58
Gambar 3.1	Desain Penelitian Eksperimen	62
Gambar 3.2	Langkah-langkah Penelitian.....	62
Gambar 3.3	Tes Lari Cepat (<i>sprint</i>) 40 Meter	63
Gambar 3.4	Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	64
Gambar 3.5	Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	64
Gambar 3.6	Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	65
Gambar 3.7	Tes Lari Jarak Menengah 600 Meter	65
Gambar 4.1	Diagram Hasil Skor Awal dan Tes Akhir	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Relevan	54
Tabel 3.1. Tabel TKJI Usis 10 – 12 Tahun Putri	66
Tabel 3.2. Tabel TKJI Usis 10 – 12 Tahun Putra.....	66
Tabel 3.3. Norma Test TKJI Usia 10 – 12 Tahun	66
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku	72
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Normalitas Data Dari Tiap Distribusi	72
Tabel 4.3. Hasil Pengujian Homogenitas Data	73
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan Uji-t	74



UNIVERSITAS ISLAM "45"

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113

Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus-PL6014/AK.05/E/1/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Muhammad Hamdi Chiderullah
NPM : 41182191190058
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Penerapan Olahraga Tradisional terhadap kebugaran jasmani Siswa SDN Setiadarma 02

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 28%... pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 12 / 1 / 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Anshofu H.)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$