



**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK
MOTORIK KASAR PADA SISWA
PUTRA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Sains
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh
Aristokrat Agung Dwipa
6211410028**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2015**

ABSTRAK

Aristokrat Agung Dwipa. 2015. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Said Junaidi, M.Kes

Kata kunci : Permainan Tradisional, Peningkatan Motorik Kasar

Permainan tradisional merupakan satu contoh dari ribuan permainan tradisional yang ada di Indonesia. Namun permainan tradisional tersebut kini semakin terkikis keberadaannya sedikit demi sedikit khususnya di kota-kota mungkin untuk anak-anak sekarang ini banyak yang tidak mengenal permainan tradisional yang ada padahal permainan tradisional adalah permainan warisan nenek moyang rakyat Indonesia. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh atau sebagai besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh pengaruh olahraga permainan tradisional terhadap peningkatan gerak motorik kasar pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 1 Padas.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan yang digunakan adalah *Pre-test and Post-test Group Design*. Metode analisis data menggunakan uji t. Populasi dan sampel adalah sampel semua dari anak siswa laki-laki kelas lima SD Negeri 1 Padas yang berjumlah 12 anak. Semua sampel diberikan perlakuan memainkan permainan tradisional bentengan, kasti, dan gobak sodor.

Hasil penelitian motorik kasar dengan rata-rata *pre-test* daya power lengan yaitu 1,78, rata-rata *post-test* yaitu 2,08, mengalami peningkatan sebesar 0,3. Rata-rata *pre-test* lari 30 meter yaitu 6,16, rata-rata *post-test* yaitu 5,96, mengalami peningkatan sebesar 0,2. Rata-rata *pre-test* lari kelincahan yaitu 16,52, rata-rata *post-test* yaitu 15,41, mengalami peningkatan sebesar 1,11. Hasil analisis daya power lengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,68 > 2,2$ yang berarti H_0 ditolak maka ada peningkatan. Lari 30 meter $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4,32 > 2,2$ yang berarti H_0 ditolak maka ada peningkatan. Lari kelincahan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,87 > 2,2$ yang berarti H_0 ditolak maka ada peningkatan.

Simpulan dalam penelitian adalah permainan tradisional berpengaruh terhadap kemampuan gerak motorik kasar pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 1 Padas.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar" ini telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Senin

Tanggal : 19 Januari 2015

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 19690715199403 1 001

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang



Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 19690715199403 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas Nama Aristokrat Agung Dwipa NIM 6211410028 Progam Studi Ilmu Keolahraaan Judul Pengaruh Permainan Tradisonal Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 29 Januari 2015

Panitia Ujian



Ketua
Dr. H. Harry Pranomo, M.Si.
NIP. 195910191985031001

Sekretaris



Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.
NIP. 198012242006041001

Dewan Penguji

1. Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes.
NIP. 195512291988101001
2. Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med.
NIP.198111122005011001
3. Drs. Said Junaidi, M. Kes.
NIP. 196907151994031001

(Ketua)

(Anggota)

(Anggota)

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Gerak Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar ini hasil karya saya sendiri dan bukan menjiplak dari karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Januari 2015



Aristokrat Agung Dwipa
6211410028

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Pastikan kita melakukan yang terbaik saat ini, hari ini, jam ini, menit ini, detik ini karena esok akan berubah menjadi masa depan”

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- ❖ Kedua orang tuaku, yang selalu berdo'a untuk keselamatan dan keberhasilanku.
- ❖ Teman-teman IKOR 2010, yang telah menjadi sahabat-sahabat terbaik.
- ❖ Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar”***. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi Strata Satu untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan serta kerjasama dari semua pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang memberikan tema dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Said Junaidi, M.Kes sebagai dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan bantuan selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

5. Kepala sekolah dan guru olahraga Sekolah Dasar Negeri 1 Padas yang telah memberi izin penelitian dan membantu terselenggaranya penelitian.
6. Orang tua saya dan kerabat yang telah memotivasi dan mendo'akan sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
7. Teman-teman IKOR 2010 yang selalu memberikan motivasi kepada saya sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
8. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Atas segala bantuan dan do'a yang telah diberikan kepada penulis dan penulis hanya bisa mendo'akan semoga amal dan bantuan saudara mendapat balasan dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi pembaca semua.

Penulis

Semarang, Januari 2015



Aristokrat Agung Dwipa
6211410028

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Olahraga Permainan Tradisional.....	8
2.1.1.1 Bentengan.....	8
2.1.1.2 Kasti.....	10
2.1.1.3 Gobak Sodor	13
2.1.2 Gerak Motorik.....	16
2.1.3 Gerak Refleksi	17
2.1.4 Gerak Motorik Halus.....	18
2.1.5 Gerak Motorik Kasar	18
2.1.6 Kemampuan Gerak Dasar	20
2.1.6.1 Kemampuan Locomotor	20

2.1.6.2 Kemampuan Non-Locomotor.....	20
2.1.6.3 Kemampuan Manipulatif.....	20
2.1.7 Perkembangan Gerak	21
2.1.7.1 Power Otot Lengan.....	22
2.1.7.2 Kecepatan	24
2.1.7.3 Kelincahan	27
2.2 Kerangka Berpikir.....	28
2.3 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	30
3.2 Variabel Penelitian	31
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	31
3.3.1 Populasi..	31
3.3.2 Sampel.....	32
3.3.3 Teknik penarikan sampel.....	32
3.4 Instrumen Penelitian.....	32
3.4.1 Tes Medicine Ball	32
3.4.2 Tes Lari 30 meter	33
3.4.3 Tes lari bolak balik 4 x 5 meter	34
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	35
3.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian.....	36
3.7 Teknik Analisa Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	38
4.1.2 Hasil Analisis Data	44
4.2 Pembahasan	47
4.3 Keterbatasan Penelitian	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Uji t Tes Awal (<i>pre Test</i>) dan Tes Akhir (<i>post test</i>) Lemparan Bola Madicine.....	45
2. Hasil Uji t Tes Awal (<i>pre Test</i>) dan Tes Akhir (<i>post test</i>) Lari 30 Meter	46
3. Hasil Uji t Tes Awal (<i>pre Test</i>) dan Tes Akhir (<i>post test</i>) Lari Kelincahan bolak- balik 3 x 5 meter.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Lapangan Permainan Bentengan.....	9
2. Gambar Lapangan Permainan Tradisional Kasti.....	11
5. Lapangan dan Keterangan Pemain Gobag Sodor.....	14
6. Pelaksanaan Tes Bola Beban.....	33
7. Lintasan Tes Lari Bolak-Balik 5 m.....	35
8. Distribusi Data Responden Daya Power Sebelum Melakukan Permainan Tradisional	39
9. Distribusi Data Responden Daya Power Setelah Melakukan Permainan Tradisional	40
10. Distribusi Data Responden Lari 30 meter Sebelum Melakukan Permainan Tradisional	41
11. Distribusi Data Responden Lari 30 meter Setelah Melakukan Permainan Tradisional	42
12. Distribusi Data Responden Kelincahan Sebelum Melakukan Permainan Tradisional.....	43
13. Distribusi Data Responden Kelincahan Setelah Melakukan Permainan Tradisional.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Keputusan Dekan Mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi .	54
2. Salinan Surat Usulan Bimbingan.....	55
3. Salinan Surat Ijin Penelitian.....	56
4. Salinan Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian.....	57
4. Data Siswa Putra SDN 1Padas 2014- 2015.....	58
5. Tes Daya Power Bola Madicine Pre test dan Pos test..	59
6. Tes Lari 30 Meter dan Tes Kelincahan 4x5 Meter Pre test dan Pos test..	60
7. Uji Normalitas Data Hasil Pre test Medicine Test.....	61
8. Uji Normalitas Data Hasil Post Test Medicine Test	62
9. Uji Normalitas Data Hasil Pre Test Lari 30 Meter	63
10. Uji Normalitas Data Hasil Post Test Lari 30 Meter	64
11. Uji Normalitas Data Hasil Pre Test Kelincahan	65
12. Uji Normalitas Data Hasil Post Test Kelincahan.....	66
13. Tabel Perhitungan Statistika Hasil Pre test dan Post Test Medicine Ball.....	67
14. Tabel Perhitungan Statistika Hasil Pre test dan Post Test Lari 30 Meter.....	69
15. Tabel Perhitungan Statistika Hasil Pre test dan Post Test Kelincahan	71
16. Jadwal Latihan.....	73
17. Dokumentasi Penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bermain merupakan sebuah kegiatan yang sangat akrab dengan kehidupan manusia. Pada saat manusia berada dalam proses pembentukan diri dari kanak-kanak menuju dewasa, tidak satu pun di antara individu manusia yang tidak mengenal permainan, salah satunya permainan yang dahulu yang disebut permainan tradisional tanpa tersentuh modernisasi. Permainan elektronik versus permainan tradisional sebenarnya tidak muncul kepermukaan (menjadi perdebatan yang intens), akan tetapi disadari oleh kalangan-kalangan tertentu bahwa justru pada era globalisasi ini nilai-nilai didaktif dalam permainan tradisional anak perlu digali kembali, karena permainan baru ini dianggap semakin menjauhkan anak-anak dari nilai didaktif seperti yang ada pada permainan tradisional anak (Sukirman Dharmamulya, dkk 2008:10).

Permainan tradisional merupakan satu contoh dari ribuan permainan tradisional yang ada di Indonesia. Namun permainan-permainan tradisional tersebut kini semakin terkikis keberadaannya sedikit demi sedikit khususnya di kota-kota mungkin untuk anak-anak sekarang ini banyak yang tidak mengenal permainan tradisional yang ada padahal permainan tradisional adalah permainan warisan nenek moyang rakyat Indonesia. Setiap daerah di Indonesia memiliki permainan tradisional, permainan tradisional tiap daerah biasanya tidak sama tidak seperti permainan jaman modern sekarang ini, seperti permainan teknologi yang rata-rata memiliki kesamaan seperti permainan (*game*) yang ada di *computer* maupun *handphone*. Sulit diingkari bahwa permainan anak-anak

tradisional di Indonesia tampaknya menghadapi masa depan yang tidak begitu cerah. Kecenderungan yang tampak adalah bahwa berbagai bentuk permainan kini tidak dikenal oleh banyak anak-anak, karena sudah sangat jarang dimainkan. Hanya beberapa permainan tertentu yang masih banyak dimainkan (Sukirman Dharmamulya, dkk 2008:206).

Banyak orang tua beranggapan bahwa mempelajari sesuatu di kelas non formal lebih berguna dari pada bermain. Padahal banyak hal yang dapat diambil manfaatnya dari permainan tradisional, salah satunya alat-alat yang mudah didapat dan memungkinkan anak untuk memperlakukannya, saat itu untuk anak untuk melepaskan ide kreatifnya. Dalam permainan tersebut, jiwa anak akan terlihat secara utuh. Suasana keceriaan yang dibangun akan melahirkan dan menghasilkan kebersamaan yang menyenangkan. Hal inilah yang menumbuhkan kehidupan masyarakat dalam suasana rukun (Ajun Khamdani, 2010:99). Kerukunan itu dibangun secara bersama–sama, dalam arti demi menjaga permainan tersebut membuat peraturan-peraturan sendiri yang disepakati bersama, apa bila ada yang melanggar akan diberikan sanksi dan apabila menyadari kesalahan yang diperbuat akan dimaklumi teman-temannya. Disisi lain dari semua itu proses belajar telah tertanamkan dalam permainan tradisional, para pelaku telah belajar mematuhi aturan bermain secara *fairplay*. Suatu proses pembelajaran dalam kehidupan yang disadari sikap saling menerima dan memaafkan (Ajun Khamdani, 2010:99).

Keterampilan anak senantiasa terasah, anak terkondisi membuat permainan dari berbagai bahan yang telah tersedia di sekitarnya, pemanfaatan bahan-bahan permainan selalu tidak lepas dari alam, hal ini melahirkan interaksi antara anak dengan lingkungan sedemikian dekatnya. Kebersamaan dengan alam

merupakan bagian penting dari proses pengenalan manusia muda terhadap lingkungan hidupnya. Dengan demikian otot atau sensor motoriknya akan semakin terasah pula, dipihak yang lain, proses kreatifitasnya merupakan tahap awal untuk mengasah daya cipta dan imajinasi anak memperoleh ruang pertumbuhannya (Dinalisa, 2011:60).

Keterampilan motorik yang berbeda memainkan peran yang berbeda pula dalam menyesuaikan sosial dan pribadi anak. Sebagai contoh, keterampilan berfungsi membantu anak untuk memperoleh kemandirian, sedangkan sebagian lainnya berfungsi untuk mendapatkan penerimaan sosial Elizabeth B. Hurlock (2009:162). Karena tidak mungkin mendapatkan keterampilan motorik secara serempak, anak akan memusatkan perhatian untuk mempelajari keterampilan yang akan membantu untuk memperoleh bentuk penyesuaian pada saat itu.

Kegiatan olahraga anak sering tidak disadari, dikarenakan melakukan gerakan–gerakan olahraga dalam kegiatan bermain. Dimana kegiatan bermain yang melibatkan aspek keterampilan fisik (*physical skill*) maupun motorik kasar (*gross motoric skill*) cenderung mirip dengan kegiatan olahraga. Kegiatan bermain anak-anak pada umur 5 tahun keatas sedang berada pada masa *Golden Age* yaitu masa dimana psikomotorik anak sangat peka dalam menerima suatu rangsang, dan bilamana masa *Golden Age* tersebut terlewatkan maka terlewatkanlah sudah kesempatan terbaik bagi anak tersebut. Menurut John W. Santrock (2007:214) “di usia 5 tahun, anak semakin menyukai petualangan dibandingkan ketika anak berusia 4 tahun. Bukanlah hal yang biasa bagi anak usia 5 tahun yang percaya diri untuk melakukan adegan yang menakutkan memanjat suatu obyek. Anak berlari cepat dan menyenangkan balapan satu sama lain dan orang tua”.

Pada saat pertengahan masa kanak-kanak motorik anak lebih lebih halus dibandingkan disaat mereka pada masa kanak-kanak awal, anak sudah mampu memainkan permainan olahraga, dan hanya ada beberapa anak saja yang mampu luwes memainkan suatu permainan yang sulit misalnya dalam melewatkan bola tenis keatas jaring. Tetapi ketika berusia 10 atau 11 tahun kebanyakan anak dapat belajar memainkan olahraga tersebut. Berlari, memanjat, bermain lompat tali, berenang, naik sepeda, dan bermain skating hanya beberapa dari banyak keterampilan fisik yang dapat dikuasai anak sekolah dasar. Jika telah dikuasai, keterampilan motorik kasar yang melibatkan aktivitas otot besar, anak laki-laki biasanya mengungguli anak perempuan (John W. Santrock 2007:214).

Saat anak melalui tahun-tahun sekolah dasar, anak mendapat kendali yang lebih besar atas tubuh, serta dapat duduk dan memperhatikan dalam waktu yang lama. Meskipun demikian, anak sekolah dasar masih jauh dari matang secara fisik, dan harus tetap aktif. Anak sekolah dasar menjadi lebih lelah karen duduk dalam waktu yang lama dibandingkan dengan berlari, melompat, atau naik sepeda. Tindakan fisik penting bagi anak-anak ini untuk memperbaiki keterampilan mereka yang sedang berkembang, seperti memukul bola, bermain lompat tali, atau menyeimbangkan diri pada papan. Anak sekolah dasar harus lebih terlibat dalam kegiatan yang aktif daripada yang pasif. Menurut John W. Santrock (2007:214). Olahraga yang teratur adalah salah cara untuk mendorong anak agar aktif dan mengembangkan keterampilan motorik, semua itu dapat memainkan peran penting dalam kehidupan anak.

Gerak merupakan suatu yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati. Namun yang melatar belakangi gerak yang ditampilkan dalam

suatu perbuatan yang nyata dalam suatu unjuk kerja, sangat beraneka ragam sesuai dengan hakekat keberadaan dan kebutuhan manusia yang penuh perbedaan (Phil. Yanuar Kiram 1992:1). Bermain salah satu cara agar kemampuan gerak anak semakin baik, dengan gerak otot-otot besar pada anak semakin kuat dan begitu pula gerakan pada anak semakin bisa dikontrol dengan sendirinya. Setiap kegiatan yang diarahkan pada suatu tujuan akhir selain kesenangan merupakan suatu permainan tujuan hanya untuk kesenangan agar anak bersemangan untuk suatu permainan. Permainan merupakan salah satu aktivitas fisik, dengan bergerak kemampuan motorik kasar pada diri anak akan selalu terasah dan menjadi lebih bisa menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Sekolah Dasar Negeri Padas 1 dengan guru olahraga dan kepala sekolah. Mengenai olahraga yang dilakukan seperti dasar-dasar olahraga antara lain: melakukan gerakan dasar lari untuk membentuk kecepatan lari saat bermain sepak bola, dan sering juga melakukan permainan tradisional tetapi hanya sekedar untuk kebugaran jasmani dan mengisi waktu jam olahraga. Permainan tradisional yang dilakukan seperti bentengan, kasti dan gobak sodor.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK MOTORIK KASAR PADA SISWA PUTRA SEKOLAH DASAR".

1.2 Identifikasi Masalah

1. Belum ada latihan khusus untuk meningkatkan gerak motorik kasar pada siswa putra Sekolah Dasar.
2. Peningkatan kemampuan gerak motorik kasar dipengaruhi oleh aktifitas rutin yang dilakukan oleh siswa.

3. Terbatasnya jam pelajaran olahraga untuk siswa bermain permainan agar siswa terbiasa bergerak bebas sehingga meningkat gerakan motorik kasar.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan, agar penelitian tidak terlalu meluas, maka penelitian memfokuskan pada permainan tradisional bentengan, kasti, dan gobak sodor, permainan yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan gerak motorik kasar kecepatan lari, kelincahan, dan power otot lengan pada anak sekolah dasar kelas lima. Agar sampel homogen maka sampel yang digunakan siswa putra.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian di atas maka fokus masalah dalam penelitian adalah “ Apakah Ada Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 1 Padas”.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 1 Padas.

1.5.2 Tujuan Khusus

Untuk Mengetahui Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan, Kasti, dan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat dari penelitian adalah:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Sebagai bahan informasi dan referensi bagi para peneliti yang hendak meneliti masalah motorik kasar pada siswa putra Sekolah Dasar.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan ilmiah yang dapat berguna untuk bahan kajian atau informasi bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

1.6.1 Manfaat Praktis

1.6.1.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam menambah wawasan dan pengetahuan dalam pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan gerak motorik kasar bagi siswa putra Sekolah Dasar.

1.6.1.2 Bagi Siswa Sekolah Dasar

Dapat memiliki pemahaman dan informasi ilmiah dalam meningkatkan kemampuan gerak motorik kasar melalui permainan tradisional.

1.6.1.3 Bagi Guru

Dapat memiliki pemahaman dan informasi bahwa peningkatan motorik kasar anak Sekolah Dasar bisa dipengaruhi melalui penerapan permainan tradisional.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Permainan Tradisional

Permainan tradisional telah berkembang sejak zaman nenek moyang. Permainan ini berasal dari permainan rakyat yang dilestarikan secara turun-temurun. Setiap wilayah di Indonesia memiliki beragam permainan tradisional. Permainan tradisional berkembang dari permainan rakyat yang timbul pada tiap-tiap etnis dan suku yang ada di Indonesia (Ajun Khamdani, 2010:89).

Sedangkan menurut pendapat lain menyebutkan bahwa yang disebut olahraga tradisional harus memiliki dua persyaratan yaitu “olahraga” dan “tradisional” baik dalam memiliki tradisi yang sudah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara lebih luas (Bambang Laksono, dkk, 2012:1).

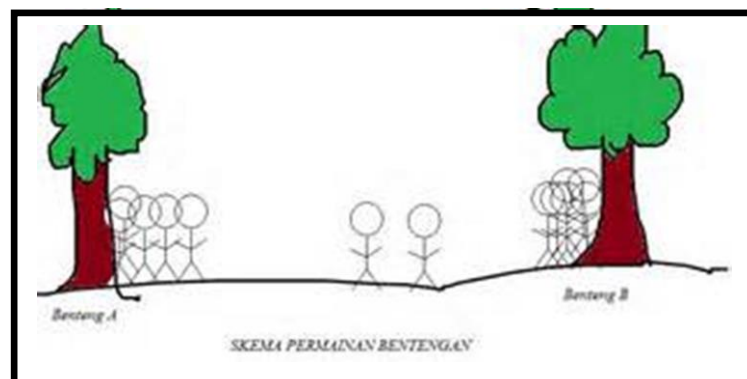
Adapun menurut Dilanisa (2011:5) permainan tradisional merupakan permainan daerah yang tiap daerahnya memiliki tata cara dan permainan yang berbeda-beda. Salah satu permainan tradisional yang ada permainan bentengan, kasti, dan gobak sodor.

2.1.1.1 Bentengan

Benteng atau bentengan merupakan salah satu jenis olahraga tradisional yang dilakukan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas 4-8 orang. Salah satu regu akan memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya berupa tiang atau, batu, pilar rumah sebagai benteng.

Olahraga ini bertujuan untuk menyerang dan mengambil alih benteng lawan. Caranya dengan menyentuh benteng benteng yang menjadi markas regu lawan sambil meneriakkan kata “benteng”. Kemenangan juga dapat diraih sebuah regu jika berhasil menawan seluruh anggota regu lawan dengan menyentuh tubuhnya. Untuk menentukan regu yang berhak menjadi penawan atau tertawan dapat ditentukan berdasarkan waktu terakhir ketika si penawan atau tertawan menyentuh benteng masing-masing.

Regu yang berhak menjadi penawan adalah regu yang waktunya paling cepat ketika menyentuh benteng. Regu ini dapat mengejar dan dapat menyentuh anggota regu lawan untuk menjadikannya tawanan. Tawanan akan ditempatkan di sekitar benteng musuh dan dapat terbebaskan jika teman regu yang ditawan menyentuh dirinya. Pada permainan ini, tiap-tiap anggota regu memiliki tugas antara lain sebagai penyerang, mata-mata, pengganggu, maupun penjaga benteng. Permainan ini memerlukan kecepatan berlari dan kemampuan strategi yang tepat (Ajun Khamdani, 2010:15).



Gambar 2.1. Skema Lapangan Permainan Bentengan

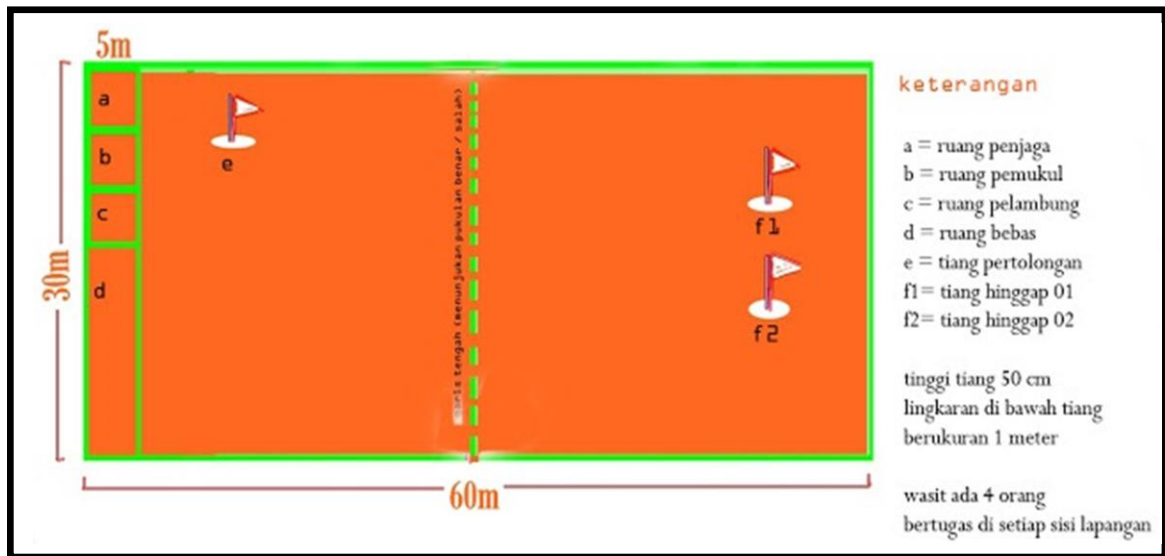
(Sumber : Adhyaksa Dault, 2006:58)

2.1.1.2 Kasti

Olahraga behadang adalah olahraga masyarakat yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu lowong, terutama oleh anak atau murid sekolah. Olahraga ini termasuk olahraga tradisional yang banyak diminati anak-anak karena dalam permainan kasti dapat meningkatkan ketangkasan, kecepatan lari, kelincahan, dan daya power.

Ukuran lapangan kasti yang terbesar ialah 30 x 60 M. dengan ruang pemukul dan ruang bebas menjadi 30 x 65 M. ukuran terkecil 30 x 45 M. dengan ruang pemukul dan ruang bebas menjadi 30 x 50 M. ukuran yang besar untuk anak-anak besar, sedang ukuran yang kecil untuk anak-anak kecil atau anak-anak perempuan.

Semua garis batas dinyatakan dengan kapur, atau tali, atau bilah. Dapat juga dengan cara menggali tanah dengan ketentuan tidak lebih dari 3 cm. pada keempat sudut lapangan dan pertengahan garis samping di pasang bendera. Tinggi tiang bendera sekurang-kurangnya 1.50 M dari tanah. Dalam pertandingan, di luar garis (batas) harus ada tanah kosong yang lebarnya sekurang-kurangnya 5 M, sedang untuk di luar garis sebelah kiri 10 M. penonton harus berada di luar tanah kosong tersebut.



Gambar 2.2. Gambar Lapangan Permainan Tradisional Kasti

(Sumber: Dinalisa 2011:64)

Kayu pemukul terbuat dari kayu yang panjangnya antara 50-60 cm. Penampang bulat telur (oval), lebarnya tidak lebih dari 5 cm, dan tebalnya 3,5 cm. Panjang pegangan antara 15-20 cm, tebal 3 cm, dan boleh dibalut.

Kayu pemukul dapat berbentuk bulat panjang, dengan tebal antara 3,5-4 cm, dan panjang bagian pegangan antara 15-20 cm, tebal 3 cm, dan boleh dibalut. Kayu pemukul tidak boleh diganti dengan logam atau benda lainnya. Setiap regu dibenarkan menggunakan kayu pemukulnya masing-masing, asal memenuhi syarat yang tersebut di atas.

Cara memegang kayu pemukul kasti dengan baik, pegang kayu pemukul genggam, kayu pemukul dengan ke lima jari posisi ibu jari berada di atas jari telunjuk, arah kayu pemukul yang datar hadapkan ke arah depan, bagian kayu pemukul yang datar berguna untuk memukul bola agar bola bisa diarahkan kemana pemain akan mengarahkan bola.

Bola yang dipergunakan adalah bola kasti, yang terbuat dari karet atau kulit, ukuran lingkarannya antara 19-20 cm, dan beratnya antara 70-80 gram. Bola yang terlalu tinggi pantulannya seperti bola tenis tidak baik untuk kasti. Yang terbaik tidak terlalu kenyal dan tidak terlalu keras. Kasti dimainkan dua regu atau kelompok dilapangan. Setiap tim memiliki minimal 2 pemain.

Aturan permainan:

- a. Pemain berjumlah 12 orang dan harus memukul bola sejauh mungkin secara bergantian menurut nomor urut dada.
- b. Diberi garis batas pemukul dan masuknya pemain.
- c. Pemain harus dengan melewati pos 1 dan pos 2 lalu kembali ketempat semula dengan melewati lawan yang siap menghadang.
- d. Jika lolos dari lawan dan rintangan, akan mendapat poin 1 dan dinyatakan menang.

Cara Bermain:

Sebelum pertandingan dimulai, kedua regu melakukan (*suit*) terlebih dahulu untuk menentukan regu mana yang akan menjadi regu pemukul bola dan regu penjaga. (*suit*) dilakukan oleh induk (*kapten*) dari masing-masing regu, yang menang (*suit*) akan menjadi regu pemukul dan yang kalah akan menjadi regu penjaga.

Setelah itu kedua regu berdiri pada posisi masing-masing. Regu pemukul bola berdiri di garis yang sudah ditentukan yang dinamakan dengan rumah (*home*). Setiap pemain di regu pemukul mempunyai kesempatan untuk memukul bola sebanyak 3 kali. Pada pukulan ketiga si pemukul harus berlari menuju tonggak 1. Pemukul harus memukul bola dengan kuat dan tajam, agar bola tidak dapat ditangkap oleh regu penjaga, dan kalau si regu penjaga belum berhasil

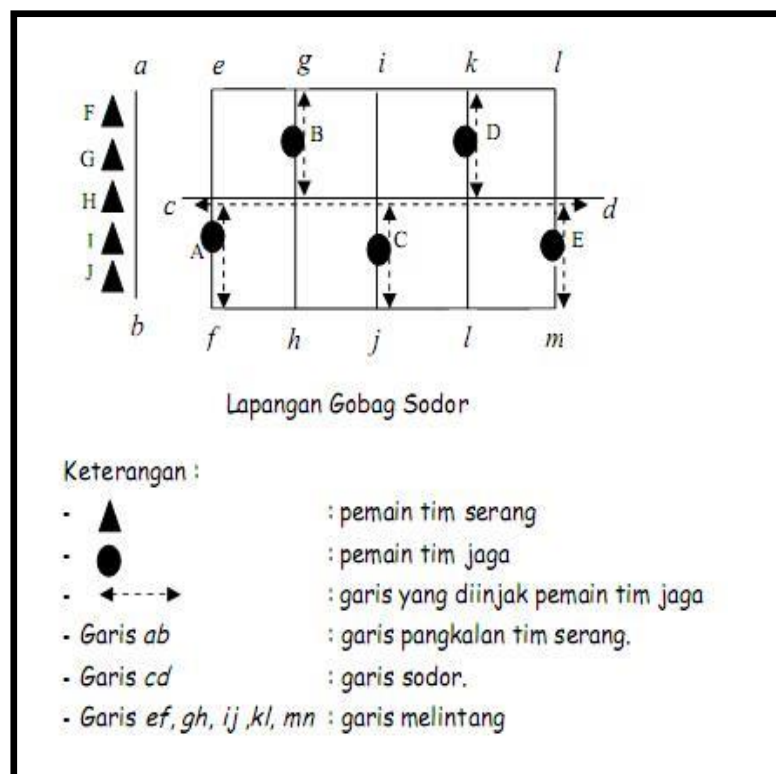
mendapatkan bola (misalnya, bola kastinya masuk ke semak-semak, atau ke rumah penduduk yang dekat dengan tempat bermain tersebut) maka pemukul tadi bisa langsung berlari ke tonggak 2, tonggak 3, atau juga bisa pulang (*home run*) seperti pada permainan (*baseball*).

Apabila si penjaga berhasil mendapat bola saat si pemukul yang lari sebelum sampai tempat ke tujuan (tonggak 1, 2, 3, atau *home run*), tim penjaga harus bisa bekerja sama dengan teman-teman satu timnya dalam mengoper bola ke teman yang lebih dekat dengan pelari atau bisa langsung dan membakom (*gebok*) pelari (pemain pemukul) tersebut dengan bola, dan si pelari harus berlari kencang dan cekatan untuk menghindari dari (*gebokan*) bola tim penjaga, misalnya dengan cara melompat atau bersalto, sehingga bola tersebut meleset dan tidak mengenai tubuh si pelari. Akan tetapi, bila bola tersebut mengenai si pelari, selain si pelari kesakitan kena bola (*bakom*), timnya juga harus rela berganti posisi menjadi tim penjaga dan tim penjaga (lawan) menjadi tim pemukul bola. Tim yang lama bertahan menjadi pemukul bola dalam waktu pertandingan berlangsung, akan menjadi pemenangnya, yang sangat penting dalam permainan ini adalah kerja sama dalam tim (*team work*) (Hastty P. Utami, S. T, 2008:4-7).

2.1.1.3 Gobak Sodor

Galasin atau gobak sodor juga disebut dengan galah asin. Galasin merupakan salah satu permainan daerah di Indonesia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang tiap-tiap regu terdiri atas enam orang atau lebih. Satu regu berperan sebagai penjaga, sementara regu lainnya berperan sebagai regu lawan. Inti permainan galasin adalah menghadang atau melakukan penjagaan terhadap lawan. Hal ini dilakukan agar lawan tidak dapat melewati garis hingga

garis terakhir secara bolak balik. Regu yang anggotanya lengkap dapat melakukan proses bolah - balik dalam area lapangan yang telah ditentukan. Anggota tim yang mendapat giliran jaga akan menjaga lapangan, caranya yang dijaga adalah garis horisontal dan ada juga yang menjaga garis batas vertikal. Untuk menjaga garis horisontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi seorang yang mendapat tugas untuk menjaga garis vertikal maka tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan. Kemenangan akan diperoleh regu yang menyerang dengan semua pemain penyerang dapat kembali semua lengkap (Ajun Khamdani, 2010:29).



Gambar 2.5. Lapangan dan keterangan pemain gobag sodor

Sumber: Guru Kelas 6 SD K. Hasyim Surabaya, 2013.

<http://gurukelas6sd.blogspot.com/2013/08/permainan-tradisional-galah-asin-gobak.html>. Diunduh 29/10/2014, pk. 18.30

Pendapat lain menurut Dilanisa (2010:59) menyebutkan bahwa permainan tradisional memiliki sisi positif antara lain :Melahirkan suasana suka cita. Suasana senang, ceria yang dibangun senantiasa melahirkan dan menghasilkan kebersamaan yang menyenangkan.

1. Belajar hidup bersama dan mematuhi aturan main yang sudah dibuat. Apabila ada anak yang tidak mematuhi aturan main, akan mendapatkan sanksi sosial dari sesamanya. Namun bila mau mengakui kesalahannya, teman yang lain pun bersedia menerimanya kembali.
2. Keterampilan anak senantiasa terasah, anak terdorong membuat permainan dari berbagai bahan yang telah tersedia di sekitarnya. Dengan demikian, otot atau sensor-motoriknya akan semakin terasah. Di sisi lain, proses kreatifitasnya merupakan tahap awal untuk mengasah daya cipta dan imajinasi anak memperoleh ruang pertumbuhannya.
3. Interaksi anak dengan lingkungan semakin dekat karena bahan-bahan permainan selalu tidak terlepas dari alam.
4. Memiliki cara pandang dan penghayatan terhadap kehidupan.
5. Anak memperoleh kesempatan berkembang sesuai dengan tahap-tahap pertumbuhan jiwanya.

Menurut Ajun khamdani (2010:99) permainan tradisional memiliki sisi positif bagi pelakunya, antara lain:

1. Suasana suka cita di dalam permainan tradisional. Dalam permainan tersebut biasanya jiwa anak akan terlihat secara utuh. Suasana keceriaan yang dibangun akan melahirkan dan menghasilkan kebersamaan yang menyenangkan sehingga kerukunan antar masyarakat akan tetap terjaga.

2. Kerukunan dapat dibangun secara bersama-sama. Para pelaku belajar mematuhi peraturan yang sudah disepakati bersama, jika salah seorang pelaku tidak mematuhi aturan tersebut maka akan dikenakan sanksi. Pelaku belajar mengakui kesalahannya, sementara teman yang lain berusaha untuk memaafkan temannya tersebut sehingga pelaku dapat mendapatkan pembelajaran dalam hidupnya yaitu sikap saling menerima dan memaafkan.
3. Ketrampilan anak akan semakin terasah karena bahan permainan tradisional berasal dari bahan disekitarnya.
4. Terjalannya interaksi antara anak dengan lingkungan sekitarnya karena pemanfaatan bahan untuk membuat permainan tradisional tidak terlepas dari alam.
5. Mendekatkan anak dengan alam sehingga anak menyadari bahwa alam tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia.
6. Anak akan memperoleh kesempatan berkembang sesuai pertumbuhan jiwanya melalui permainan tradisional.

2.1.2 Gerak Motorik

Gerakan motorik adalah suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku gerakan yang dilakukan oleh tubuh manusia. Pengendalian motorik biasanya digunakan dalam bidang ilmu psikologi, fisiologi, neurofisiologi maupun olahraga.

Keterampilan motorik dasar (*fundamental motor skills*) merupakan sifat khas perkembangan motorik anak Sekolah Dasar dan meliputi pola lokomotor seperti jalan, lari, melompat, meloncat, galloping, skipping, penguasaan bola seperti melempar, dan memantulkan bola (*bouncing*). keterampilan motorik dasar dikembangkan pada masa anak sebelum sekolah, dan pada masa Sekolah

Dasar, ini akan menjadi bekal awal untuk mendapatkan keterampilan gerak yang efisien bersifat umum dan selanjutnya akan dipergunakan sebagai dasar untuk perkembangan kemampuan motorik yang lebih luas, yang semua ini merupakan satu bagian integral prestasi motorik bagi anak dalam segala umur dan tingkatan. Dalam kenyataan banyak keterampilan olahraga dengan berbagai variasinya, adaptasi, dan kombinasinya berbeda dengan keterampilan motorik dasar, dan lebih lanjut sifat serta variasi atau adaptasinya diatur oleh kebutuhan olahraga atau permainan yang dilakukan.

Pengendalian motorik mempelajari postur dan gerakan serta mekanisme yang menyebabkannya.

Terdapat berbagai jenis gerakan motorik :

- Gerak refleks
- Gerak motorik halus : menulis, merangkai, melukis, berjinjit
- Gerak motorik kasar : berjalan, merangkak, memukul, mengayunkan tangan (http://id.wikipedia.org/wiki/Gerakan_motorik).

2.1.3 Gerak Refleks

Gerak refleks adalah gerakan yang terjadi tanpa diperintah oleh otak. Gerak refleks merupakan gerakan yang tidak disengaja dan tidak disadari yang terjadi secara otomatis karena adanya rangsangan dari syaraf tanpa melalui kontrol dari otak Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000:16). Gerak refleks merupakan mekanisme respon terpendek ketika tubuh mengambil jalan pintas melalui sumsum tulang belakang tanpa melalui otak lebih dahulu. Berkedip, bersin, batuk, termasuk gerak refleks. Gerak refleks sederhana hanya melibatkan satu atau dari beberapa bagian tubuh yang terkena saja. Misalnya gerakan saat tangan digigit semut, hanya tangan saja yang tiba-tiba tertarik dengan sendirinya.

Namun jika mulut ikut berteriak berarti gerak refleks kompleks, karena melibatkan bagian tubuh lain yang tidak terkena atau tidak digigit semut.

2.1.4 Gerak Motorik Halus

Motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu, yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih (Siti Aisyah, dkk, 2007:4.42). Motorik halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil. Banyak gerak yang menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Sebab otot-otot yang ukurannya lebih kecil ada pada jari-jari tangan dan lengan sehingga akan menghasilkan gerakan pada bagian jari-jari kaki dan jari-jari tangan, agar pelaksanaan keterampilan yang sukses tercapai, keterampilan ini melibatkan koordinasi neuromuscular yang memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya keterampilan ini . keterampilan jenis ini sering juga disebut sebagai keterampilan yang membutuhkan koordinasi mata-tangan (*hend-eyes coordination*). Untuk itu gerak halus bisa berubah aktivitas seperti memindah benda dari tangan, menyusun balok, menggunting, menjahit, mengetik, atau memainkan alat musik.

2.1.5 Gerak Kasar

Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri (Siti Aisyah, dkk, 2007:4.42). Istilah gerak kasar dan gerak halus secara umum digunakan untuk mengkatagorikan tipe-tipe gerak. Namun keduanya dapat juga menggambarkan secara umum mengenai perkembangan gerak. Gerak secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar. Otot tersebut ukurannya relatif besar, contohnya otot

paha dan otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, lari, dan loncat.

Gerak adalah perubahan posisi suatu benda terhadap titik acuan. Titik acuan sendiri didefinisikan sebagai titik awal atau titik tempat pengamat. Gerak manusia terjadi dalam berbagai bentuk misalnya berlari (perubahan tempat), membusungkan dada (perubahan volume), menekuk siku dan berjongkok (perubahan sikap).

Gerak dan manusia merupakan merupakan suatu fenomena yang penuh misteri. Pengertian penuh misteri dapat diterjemahkan sebagai suatu yang memerlukan penjelasan-penjelasan yang lebih kongkrit. Gerak adalah suatu yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati. Namun yang melatar belakangi gerak yang ditampilkan dalam suatu perbuatan yang nyata dalam suatu unjuk kerja, sangat beraneka ragam sesuai dengan hakekat keberadaan dan kebutuhan manusia yang penuh perbedaan (Phil. Yanuar Kiram 1992:1). Menurut Keogh dalam Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:5) yang menjelaskan bahwa perkembangan gerak dapat didefinisikan sebagai perubahan kompetensi atau kemampuan gerak dari mulai masa bayi (*infancy*) sampai masa dewasa (*adulthood*) serta melibatkan berbagai aspek perilaku manusia, kemampuan gerak dan aspek perilaku yang ada pada manusia ini mempengaruhi perkembangan gerak dan perkembangan gerak itu sendiri mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia.

Siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi, dapat melakukan kegiatan latihan dengan mudah, dan bagi kurang mengalami kesulitan untuk mengantisipasi gerakan. Sehingga tidak banyak kesulitan yang siswa alami dalam belajar atau berlatih. Sebaliknya yang berkemampuan motorik rendah,

akan mengalami hambatan dalam mengembangkan gerak-gerak yang sulit. Dengan demikian siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi akan memperoleh hasil belajar yang lebih tinggi dari siswa yang memiliki motorik rendah (Edi Marheni,2011:133).

2.1.6 Kemampuan Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga katagori yaitu *locomotor*, *non locomotor*, dan manipulatif Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000:20).

2.1.6.1 Kemampuan *Locomotor*

Kemampuan *locomotor* digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh keatas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (*gallop*).

2.1.6.2 Kemampuan *Non-Locomotor*

Kemampuan *non locomotor* dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan *non locomotor* terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan, dan lain-lain.

2.1.6.3 Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak telah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana

cukup penting untuk berjalan (gerak langkah) dalam ruangan. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- a. gerakan mendorong (melempar, memukul, dan menendang).
- b. gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet(bola medicine) atau macam bola yang lainnya.
- c. gerakan memantulkan bola atau menggiring bola.

2.1.7 Perkembangan Gerak

Perkembangan meliputi semua aspek dari perilaku manusia, dan sebagai hasil mungkin hanya dipisahkan kedalam beberapa domain, kategori, atau periode usia. Dukungan pertumbuhan mengenai konsep perkembangan sepanjang hidup (*life span*) merupakan sesuatu yang sangat berarti. Demikian pula halnya dengan studi tentang keterampilan atlet selama masa remaja dan atau dewasa menjadi sangat penting. Oleh karena itu perlunya mempelajari gerak manusia selama masa bayi, anak-anak, dan kehidupan selanjutnya merupakan suatu tuntunan. Perkembangan gerak pada seluruh jenjang usia akan mengalami peningkatan apabila dilakukan melalui proses pembelajaran seperti dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah menurut Siti Aisyah, dkk (2007:4.42) meskipun terdapat pola untuk perkembangan motorik secara umum, pada dasarnya setiap individu memiliki laju pertumbuhan yang berbeda antara anak yang satu dengan anak yang lainnya. Kecepatan pertumbuhan setiap anak dipengaruhi banyak faktor baik dari dalam diri anak itu sendiri juga faktor keturunan dan faktor lingkungan turut mempengaruhi laju pertumbuhan motorik seorang anak. Faktor-faktor ini berpengaruh terhadap kecepatan maupun keterlambatannya, sikap yang baik disini, yaitu membiarkan

anak mengetahui sesuatu, mencoba berbagai aktivitas motorik kasar dan halus yang sesuai dengan tingkat usianya, proses perkembangan ini akan terus berlangsung seiring dengan bertambahnya umur. Pada saat usia sekolah dasar yaitu waktu yang tepat untuk meningkatkan gerak motorik kasar, pada anak sekolah dasar susunan tulang sudah mulai kuat untuk melakukan aktivitas fisik.

2.1.7.3 Power Otot lengan

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan hampir semua cabang olahraga untuk mencapai prestasi maksimal. Dalam beberapa gerakan olahraga, *power* merupakan salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting. Banyak gerakan olahraga yang dapat dilakukan dengan lebih baik dan sangat terampil apabila siswa memiliki kemampuan *power* yang baik.

Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum, *power* atau daya adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu secepat-cepatnya (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:3). Lengan merupakan anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu (Yandianto, 2001:314). Dalam penelitian ini *power* otot lengan yang dimaksud adalah kemampuan otot lengan yang kuat dan cepat dalam melakukan pukulan olahraga permainan tradisional kasti. Untuk dapat menghasilkan pukulan yang keras, lengan harus diayunkan dengan kuat dan cepat, sehingga diperlukan *power* yang cukup baik. Sumber tenaga yang diperlukan untuk melakukan pukulan bola kasti ini terutama diperoleh dari kekuatan otot-otot yang ada pada lengan.

Pukulan bola kasti sangat membutuhkan *power* otot lengan yang baik, dengan memiliki *power* yang baik kemungkinan besar akan menghasilkan pukulan yang keras, cepat, dan jauh melambung, agar pukulan tepat sasaran di daerah lapangan ujung yang kosong sehingga hal tersebut akan menyulitkan lawan dalam mengambil bola. Untuk dapat menghasilkan pukulan bola yang keras, cepat dan melambung jauh di ujung lapangan, ayunan lengan harus dilakukan dengan keras dan cepat sehingga dibutuhkan *power* otot lengan yang baik. Menurut Setiadi (2007:267) otot-otot yang ada pada lengan atas, diantaranya:

1. *Muskulus Deltoid* (otot segitiga), fungsinya mengangkat lengan sampai mendatar.
2. *Muskulus Teres Mayor* (otot lengan bulat besar), fungsinya memutar lengan ke dalam.
3. *Muskulus Teres Minor* (otot lengan bulat kecil), fungsinya memutar lengan keluar.
4. *Muskulus Biceps Braki* (otot lengan berkepala dua), otot ini meliputi 2 sendi dan memiliki 2 kepala (kaput), fungsinya membengkokkan lengan bawah siku, meratakan hasta dan mengangkat lengan.
5. *Muskulus Brakialis* (otot lengan dalam), berpangkal di bawah otot segitiga yang fungsinya membengkokkan lengan bawah siku.
6. *Muskulus Korakobrakialis*, berpangkal *prosesus korakoid* dan menuju ke tulang pangkal lengan. Fungsinya mengangkat lengan.
7. *Muskulus Triseps Braki* (otot lengan berkepala 3), dengan kepala luar berpangkal di sebelah belakang tulang pangkal lengan dan menuju ke bawah kemudian bersatu dengan yang lain. Kepala dalam dimulai di

sebelah dalam tulang berpangkal lengan dan kepala panjang dimulai pada tulang di bawah sendi dan ketiganya mempunyai sebuah urat yang melekat di olekrani.

Syaifuddin (2006:97-99) otot lengan bawah terdiri atas otot-otot sebagai berikut:

1. *muskulus extensor karpi radialis longus, muskulus extensor karpi radialis brevis, muskulus extensor karpi ulnaris*. Ketiga otot ini fungsinya adalah sebagai ekstensi lengan (menggerakkan lengan).
2. *Digitonum karpi radialis*, yang berfungsi ekstensi jari tangan kecuali ibu jari.
3. *Muskulus extensor policis longus*, yang berfungsi untuk ekstensi ibu jari.
4. Otot silang hasta bulat (*muskulus pronator teres*, yang berfungsi dapat mengerjakan silang hasta dan membengkokkan lengan bawah siku.
5. *Muskulus palmaris ulnaris*, berfungsi mengetulkan lengan.
6. *Muskulus palmaris longus, muskulus fleksor karpi radialis, muskulus fleksor digitor sublimis* yang fungsinya fleksi jari ke 2 dan kelingking.
7. *Muskulus fleksor digitorum profundus*, fungsinya fleksi jari 1,2,3,4.
8. *Muskulus fleksor policis longus*, fungsinya fleksi ibu jari.
9. *Muskulus pronator teres equadratus*, fungsinya pronasi tangan.
10. *Muskulus spinator brevis*, fungsinya supinasi tangan.

2.1.7.2 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang merubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat

ungkinan (Ery Pratiknyo Dwikusworo,2009:3). Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan yang bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti (lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti (melepar).

Pada fase belajar tingkat pertama siswa telah memiliki kecepatan gerakan. Apa lagi anak-anak Sekolah Dasar yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini juga disebabkan karena siswa selalu aktif berkonfrontasi dengan lingkungannya. Siswa selalu melompat, berlari dan kejar-kejaran. Akibatnya siswa memiliki kecepatan yang cukup baik, bagaimanapun bila kecepatan gerakan diarahkan untuk menguasai suatu keterampilan motorik tertentu yang belum atau masih sedikit dikenal. Maka kecepatan gerakan mereka belum dapat dimanfaatkan optimal. Oleh karenanya siswa Sekolah Dasar memiliki kecepatan gerakan tetapi belum dapat memanfaatkan kecepatan gerakan tersebut untuk menguasai keterampilan motorik tertentu seperti kecepatan pada lari.

Pada fase belajar siswa telah dapat memanfaatkan kecepatan gerakan motorik tertentu. Hal ini merupakan efek dari terjadinya perbaikan-perbaikan ciri-ciri koordinasi gerakan yang lain, terutama akibat terjadinya perbaikan hubungan gerakan, irama gerakan dan kelancaran gerakan. Perbaikan kecepatan gerakan ini juga merupakan efek dari semakin membaiknya kemampuan mengantisipasi gerakan. Sehingga siswa memiliki kepercayaan dan kepastian diri dalam melaksanakan gerakan-gerakan yang dituntut. Otot-otot pada tungkai memiliki peranan yang sangat penting dalam kecepatan untuk memperoleh kecepatan

maksimal dalam berlari. Menurut Sigit Muryono (2001:211-215) otot-otot bagian tungkai bawah terdiri sebagai berikut:

Otot-otot *pars libera* memberi *inferioris* pada *crus* (tungkai bawah):

1. *Muskulus tibialis anterior*, fungsinya *flexi dorsal* dan *supinasi* (*aduksi* dan *inversi*) *pedis*.
2. *Muskulus exstensor digitorum longus*, fungsinya *extensi phalanx proximal* dari *digipedis* II-V.
3. *Muskulus peroneus tertius*, fungsinya *flexi dorsal*, *pronasi pedis*.
4. *Muskulus extensor hallucis longus*, fungsinya *extensi phalanx proximal* ibu jari *lexi dorsi* dan *supinasi pedis*.

Otot-otot bagian *dorsal* atau *flexor*:

1. *Muskulus gastrocnemius*, fungsinya *flexi plantar pedis*, *flexi* tungkai bawah; membantu *supinasi pedis*.
2. *Muskulus soleus*, fungsinya *flexi plantar pedis*.
3. *Muskulus plantaris*, fungsinya *flexi plantar pedis*.
4. *Muskulus popliteus*, fungsinya *flexi* tungkai dan *endorotasi*.
5. *Muskulus flexor digitorum longus*, fungsinya *flexi phalanx* ke-2 ibu jari.
6. *Muskulus flexor hullucis longus*, fungsinya *flexi phalanx* k-2 ibu jari. *Flexi plantar* dan *supinasi pedis*.
7. *Muskulus tibialis posterior*, fungsinya *supinasi* (*aduksi* dan *inversi*), dan *flexi plantar* kaki.

Otot-otot bagian lateral atau pronator:

1. *Muskulus peroneus longus*, fungsinya *pronasi* (*aduksi* dan *inversi*), dan *flexi plantar* kaki.

2. *Muskulus peroneus brevesi*, fungsinya *pronasi* (*aduksi* dan *evers*) dan *flexi plantar* kaki.

2.1.7.3 Kelincahan (*agility*)

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang menentukan dalam penilaian kemampuan dasar gerak motorik kasar. Sebenarnya, komponen fisik lain seperti kelincahan, kecepatan, dan daya power lengan, kelentukan, ketepatan, koordinasi dll juga sangat mempengaruhi dalam penilaian kemampuan gerak dasar motorik pada anak. Karena keterbatasan peneliti maka peneliti hanya menggunakan tiga komponen yang sekiranya instrumen sudah didapatkan. Salah satu diantaranya adalah kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan merubah arah tubuh atau bagian-bagian tubuh dengan cepat dan tepat. Kelincahan adalah kemampuan diri seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dianggap dan dikehendaki (Ery Pratiknyo Dwikusworo,2009:4). Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan gerak motorik kasar pada diri anak. Dengan kelincahan yang dimiliki, anak dapat melakukan gerakan dasar motorik kasar. Bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Salah satu contoh adalah gerakan pada saat bermain permainan tradisional gobak sodor, pemain diharuskan bergerak secepat mungkin agar tidak tersentuh lawan, dan begitu pula dalam permainan bentengan, dan kasti agar tubuh tidak terkena bola lambung dari lawan.

Menurut Suharno (1986:67) kegunaan kelincahan diantaranya:

a) Untuk koordinasi gerakan-gerakan ganda.

b) Mempermudah penguasaan teknik-teknik yang tinggi, gerakan-gerakan yang efisien , efektif dan ekonomis.

c) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain: anthropometri, tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan.

2.2 Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan teoritis sebelumnya, maka penulis berasumsi bahwa latihan olahraga permainan tradisional bentengan, kasti, dan gobak sodor dapat meningkatkan kemampuan gerak motorik kasar yang meliputi gerakakan lari, kelincahan, dan power lengan. Keberhasilan dalam suatu latihan akan dapat diperoleh apabila seseorang benar-benar mengerti dan memahami apa tujuan dari suatu latihan. Misalnya latihan olahraga tradisonal bentengan, kasti, dan gobak sodor, pemain di haruskan salah satu menjadi juara dan terbaik, itu semua adalah contoh dari kesungguhan suatu permainan.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006:71).

Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan maka penulis ingin merumuskan hipotesis sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap peningkatan kemampuan gerak motorik kasar pada siswa putra sekolah dasar.
- 2) Ada pengaruh permainan tradisional kasti terhadap peningkatan kemampuan gerak motorik kasar pada siswa putra sekolah dasar.
- 3) Ada pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan kemampuan gerak motorik kasar pada siswa putra sekolah dasar.

BAB III

METODE PENELITIAN

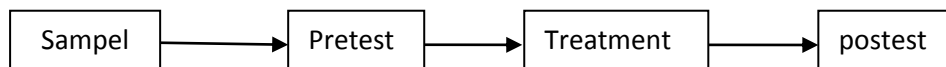
Suatu penelitian, khusus di bidang ilmu pengetahuan pada umumnya untuk menemukan, mengembangkan, atau menguji kebenaran suatu pengetahuan. Menemukan berusaha mendapatkan sesuatu untuk mengisi kekosongan atau kekurangan. Mengembangkan artinya memperluas atau menggali lebih dalam apa yang sudah ada, sedangkan menguji kebenarannya dilakukan jika apa yang sudah ada masih diragukan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 1994:3).

Sesuai dengan tujuannya, penelitian dapat didefinisikan sebagai usaha-usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, usaha mana dilakukan dengan menggunakan metode-metode ilmiah. Pelajaran yang memperbincangkan metode-metode ilmiah untuk penelitian disebut metode penelitian (Sutrisno Hadi, 1994:4).

Metode penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang sangat cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras. Maksudnya adalah menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya (Sutrisno Hadi, 1994:4). Dalam penelitian akan diuraikan beberapa hal tentang metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut, yaitu:

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini eksperimen lapangan dan rancangan, penelitian yang dilakukan termasuk kedalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian yang digunakan adalah "*Pre-test and Post-test Group Design*" yang secara skematis digambarkan sebagai berikut:



3.2 Variabel Penelitian

Suharsami Arikunto (2010:164), memahami variabel dan kemampuan menganalisa atau mengidentifikasi setiap variabel menjadi variabel menjadi variabel yang lebih kecil (sub variabel) merupakan syarat mutlak bagi setiap peneliti. Mengidentifikasi variabel dan sub-variabel ini tidak mudah, maka variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu:

1) Variabel Bebas

Yang merupakan variabel bebas : permainan tradisional.

- a. Permainan tradisional Bentengan
- b. Permainan tradisional Kasti
- c. Permainan tradisional Gobak Sodor

2) Variabel terikat

Variabel terikat : kemampuan gerak motorik kasar.

3.3 Populasi, sampel dan teknik penarikan sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki yang berjumlah 12 orang, kelas lima Sekolah Dasar Negeri 1 Padas Karangnom Klaten. Suharsimi Arikunto (2010:173) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun sifat yang sama dalam penelitian adalah sebagai berikut 1) populasi masih dalam tahap belajar 2) kelas lima 3) siswa laki-laki.

3.3.2 Sampel

Suharsami Arikunto (2002), dalam buku Eri Praktiknyo (2003:40) menjelaskan sampel adalah sebagai individu yang diselidiki. Sampel juga harus mempunyai paling sedikit satu sifat yang sama, baik sifat kodrat maupun sifat pengkhususan. Hal ini tergantung juga pada:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana
- b. Sempit dan luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek
- c. Besar resiko yang ditanggung peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampel besar, dan hasilnya akan lebih baik.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 12 siswa putra Sekolah Dasar Negeri 1 Padas, Karanganyar, Klaten.

3.3.3 Teknik Penarikan Sampel

Penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, mengingat jumlah populasi sebanyak 12 siswa putra kelas lima maka sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi pada siswa putra kelas lima Sekolah Dasar Negeri 1 Padas yang berjumlah 12 orang, dengan alasan agar sampel homogen maka sampel yang digunakan siswa putra.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah tes medicine ball untuk mengukur daya (*power*) otot lengan bahu, tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan lari, dan tes lari bolak-balik 4x5 meter yang digunakan untuk mengukur kelincahan.

3.4.1. Tes medicine ball (bola beban)

Mengukur daya (*power*) menggunakan tes medicine ball (bola beban), tes ini mengacu pada instrument tes dari (Eri Pratiknyo Dwikusworo 2009:56). Tes ini bertujuan untuk mengukur daya (*power*) otot lengan dan bahu. Tes ini

diperuntukan bagi siswa Sekolah Dasar, Sekolah Lanjut Tingkat Pertama, Sekolah Tingkat Menengah Atas, Perguruan Tinggi, Atlet. Realibilitas alat $r = 0,81$ untuk putri perguruan tinggi dan $0,84$ untuk putra perguruan tinggi, dan validitasnya $r = 0,77$. Alat dan perlengkapan terdiri dari bola medicine berat $2,688$ kilogram (6 lb), lapangan, meteran, kursi, dan tali.

Petunjuk Pelaksanaan

Testee duduk di kursi, kepala menghadap ke depan dan tegak, tangan memegang bola berbeban dengan kedua tangan di depan dada, kemudian tolak atau dorong sekuat-kuatnya ke depan. Penilaian: Jarak jatuhnya bola yang diukur dari tepi kursi atau dekat kaki sampai jatuhnya bola. Jarak terbaik yang dipakai dari 3 kali percobaan.



Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes Bola Beban
(Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000 : 57)

3.4.2. Tes lari 30 meter

Tes yang digunakan adalah lari 30 meter, Tes lari 30 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 30 meter. Alat dan perlengkapan yang dibutuhkan antara lain lintasan lari dengan lebar $1,22$ m dan panjang minimal 40 m, stop watch, dan bendera start.

Petunjuk pelaksanaan

Pada aba-aba “siap” testee siap lari dengan start berdiri, setelah aba-aba “ya”, testee lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 m sampai melewati garis finish. Penilaian waktu tempuh lari sejauh 30 m, hasilnya dihitung sampai dengan 0,1 detik dan atau sepersepuluh detik (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:73).

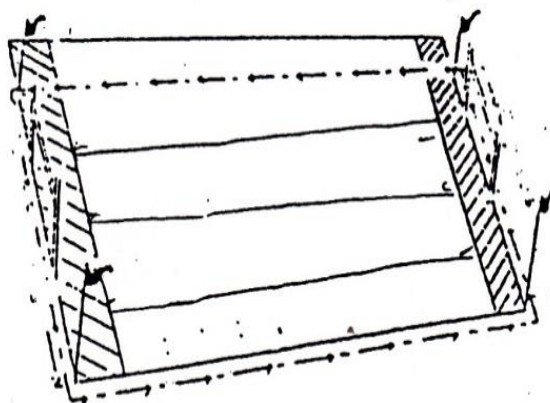
3.4.3. Tes lari bolak-balik 4 x 5 meter

Tes yang digunakan adalah lari tes lari bolak-balik 4 x 5 meter, tes ini mengacu pada instrument tes dari (Eri Pratiknyo Dwikusworo 2009:82). Tujuan dari tes lari bolak – balik 4 x 5 meter bertujuan untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi atau arah. Alat dan perlengkapan yang dibutuhkan antara lain stop watch, lintasan lari, 4 buah bendera kecil, meteran. Tes ini diperuntukan bagi siswa Sekolah Dasar, Sekolah Lanjut Tingkat Pertama, Sekolah Tingkat Menengah Atas, Perguruan Tinggi, Atlet.

Petunjuk Pelaksanaan

Pada aba-aba “bersedia”, testee berdiri dibelakang garis start (pertama). Pada aba-aba “ya” ,testee dengan start berdiri lari menuju garis ke 2 segera kembali ke garis start (pertama), lari dari garis start menuju garis ke 2 dan kembali ke garis start, dihitung 1 kali. Jarak garis start sampai garis ke 2 sejauh 5 meter. Lakukan tes tersebut 4 kali, sehingga jarak lari 40 m.

Penilaian: Waktu tempuh 4 kali tes, dihitung sampai 0,1 detik atau 0,01 detik.



Gambar 3.1 Lintasan Tes Lari Bolak Balik 5 m
(Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000 : 83)

3.5 Metode Pengumpulan Data

Faktor penting dalam penelitian yang berhubungan dengan data adalah disimpulkan. Jenis data yang dibutuhkan tergantung dari tujuan penelitian itu sendiri. Jenis data dalam penelitian ini di bagi dua bagian, yaitu data yang dapat di ukur secara langsung dan data yang tidak dapat di ukur secara langsung. Seperti dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1986:19), menyatakan jenis data yang dapat diukur dan dihitung secara langsung adalah data kuantitatif, sedangkan data yang tidak dapat dihitung secara langsung termasuk jenis data kualitatif.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu metode yang diberikan atau digunakan untuk suatu gejala yang disebut latihan atau percobaan, hubungan sebab akibat latihan akan terlihat dari pengaruh latihan tersebut. Dasar dari penggunaan eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, latihan-latihan, dan tes akhir.

Pola yang digunakan adalah “matched by subyek”. Data yang diambil dari hasil tes pengaruh olahraga tradisional bentengan, kasti, dan gobak sodor terhadap peningkatan kemampuan gerak motorik kasar.

3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini adalah:

1) Faktor Kesungguhan

Faktor kesungguhan dalam pelaksanaan penelitian dari masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam pelaksanaan tes selalu mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan tim peneliti untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

2) Faktor Penggunaan Alat

Didalam penelitian ini penulis menggunakan alat-alat yang telah disediakan, dengan harapan dapat memperlancar jalannya penelitian. Sebelum sampel diberi perlakuan, terlebih dahulu penulis memberikan informasi dan contoh penggunaan alat-alat tersebut sehingga didalam pelaksanaan penelitian tidak terdapat kesalahan.

3) Faktor Pemberian Materi

Pemberian materi dalam pelaksanaan tes mempunyai peran yang besar dalam pencapaian hasil yang optimal. Usaha yang ditempuh agar penyampaian materi tes dapat diterima seluruh sampel dengan jelas, sebelum pelaksanaan tes, secara klasikal diberi petunjuk penggunaan alat tes dan contoh yang benar penggunaan masing-masing alat tes tersebut.

4) Faktor Kemampuan sampel

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan

alat tes. Untuk itu penulis selain memberikan informasi secara klasikal, secara individu penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

5) Faktor Kegiatan Sampel Diluar Penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel diluar penelitian yang bisa menghambat proses pengambilan data, penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu pada jam pelajaran olahraga dan sore hari waktu ekstrakurikuler.

3.7 Teknik Analisa Data

Metode analisa data adalah dengan cara yang digunakan adalah mengolah data dari hasil pengumpulan data. Untuk menentukan teknik analisa data harus disesuaikan dengan masalah, desain eksperimen dan jenis data yang diperoleh. Teknik analisa data hasil penelitian ini menggunakan analisa statistika deskriptif. penelitian ini datanya bersifat data ratio maka alat uji statistiknya ialah statistik parametrik. Uji statistik parametriknya menggunakan uji t (t test).

Rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md : Mean Differences

$\sum d^2$: Jumlah kuadrat antar deviasi perbedaan dengan mean differences

N : Subjek pada sampel

(Sutrisno Hadi, 2000:455)

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka beberapa simpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

Ada pengaruh permainan tradisional bentengan, kasti, dan gobak sodor terhadap peningkatan gerak motorik kasar berupa daya power, lari, dan kelincahan pada siswa putra Sekolah Dasar kelas lima.

5.2 Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

1. Bagi siswa jika ingin memiliki kemampuan lebih dalam hal motorik kasar seperti kekuatan daya power lengan, lari, dan kelincahan. Bisa melakukan permainan tradisional minimal dalam seminggu dilakukan 3 kali dalam seminggu saat memiliki waktu luang saat jam luar sekolah atau pun saat olahraga disekolah dan lakukan olahraga lain yang berhubungan dengan bagian tubuh yang akan dilatih, agar tubuh terampil dalam semua gerakan.
2. Bagi guru perlu untuk melatih atau pun memberikan pelajaran permainan tradisional agar siswa memiliki kebugaran tubuh, selain melatih tubuh agar lebih bugar dan sehat disisi lain olahraga tradisional memiliki nilai budaya, salah satunya melestarikan kebudayaan Indonesia, permainan tradisional yang mulai ditinggalkan.

3. Untuk peneliti yang lain ingin meneliti permainan tradisional, sebaiknya juga meneliti dan mengangkat permainan tradisional daerah masing-masing agar lebih terkenal dimata masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Allatief Ardiwinata, Suherman dan Marta Dinata. 2006. *Olahraga Tradisional*. Tangerang: CV. Cerdas Jaya.
- Ajun Khamdani. 2010. *Olahraga Tradisional Indonesia*. Singkawang: PT. Maraga Borneo Tarigas.
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta. Direktorat Jendral Pendidikan.
- Bambang Laksono, dkk. 2012. *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Dilanisa. 2011. *Mengenal Permainan Tradisional*. Bandung: Mawar Putra Perdana.
- Elizabeth B. Hurlock. 2009. *Perkembangan Anak*. Edisi keenam. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pertama.
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Wida Karya.
- Eri Pratiknyo Dwikusworo dan Erni Suharni. 2003. *Metodologi Penelitian*. Universitas Negeri Semarang.
- Hestty P. Utami. 2008. *Permainan Kasti dan Sejenisnya*. Ganecs Exact.
- Phil.Kiram Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Santrock John W. 2007. *Child Development*, eleventh edition. Edisi Kesebelas. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pertama.
- Setiadi. 2007. *Anatomi & Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Siti Aisyah, dkk. 2008. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini Edisi Pertama*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Sigit Muryono.2001. *Anatomi Fungsional – Sistem Lokomosi*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Dipenogoro.
- Sugiyono. 2003. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Desertasi*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Edisi Revisi X*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukirman Dharmamulya, Sumintrasih, dan Heddy S. 2010. *Permainan Tradisional Jawa*. Yogyakarta: Kepel Press Puri Arsita.
- Sutrisno Hadi. 2001. *Metode Research Jilid 1*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- _____ 2001. *Metode Research Jilid 4*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Yandianto. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Bandung: M2S

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

Salinan Surat Keputusan Dekan Mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Tanggal 4 Februari 2014

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
- Nama : Drs. Said Junaidi, M. Kes.
 NIP : 196907151994031001
 Pangkat/Golongan : IV/A
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala
 Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : ARISTOKRAT AGUNG DWIPA
 NIM : 6211410028
 Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
 Topik : Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Anak Sekolah Dasar
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
 1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Petinggal



6211410028

...: FM-03-AKD-24/Rev. 00 ...:

DITETAPKAN DI : SEMARANG
 PADA TANGGAL : 4 Februari 2014
 DEKAN

Harry Pramono
 NIP 195910191985031001

Lampiran 2

Salinan Surat Usulan Pembimbing

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024 8508068

Laman: <http://www.ikor.unnes.ac.id>, surel: prodiikorfikunnes@yahoo.com

Nomor : 441 / PP 3. 23 / 2014
 Lamp. :
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

Nama : Drs. Said Junaidi, M. Kes.
 NIP : 196907151994031001
 Pangkat/Golongan : IV/A
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala
 Sebagai Dosen Pembimbing

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : ARISTOKRAT AGUNG DWIPA
 NIM : 6211410028
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Topik : Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Anak Sekolah Dasar

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 4 Februari 2014
 Ketua Jurusan

Drs. Said Junaidi, M. Kes.
 NIP. 196907151994031001



Lampiran 3

Salinan Surat Ijin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

Nomor : 4036 / UN37.1.6 / LT / 2014
 Lamp. :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala SDN 1 Padas Karangnom Klaten
 di Klaten

Dengan Hormat,

Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : ARISTOKRAT AGUNG DWIPA
 NIM : 6211410028
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Topik : Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Anak Sekolah Dasar

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 27 Agustus 2014

Dekan

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001

Lampiran 4

Salinan Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
 UPTD PENDIDIKAN KEC. KARANGANOM
 SD NEGERI 1 PADAS

SUARAT PERNYATAAN
TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
 NO: 228/SDN.1/1/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini:

- Nama : Rusdiana, S.Pd
- NIP : 19610730 198012 2 005
- Pangkat, Gol. : Penata, IV/a
- Jabatan : Kepala Sekolah
- Unit Kerja : SDN 1 Padas, UPTD Pendidikan Kec. Karangnom, Kab. Klaten.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

- Nama : Aristokrat Agung Dwipa
- N I M : 62112410028
- Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S 1.
- Topik : Pengaruh Olah Raga Tradisional terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Kasar pada anak Sekolah Dasar.

Telah mengadakan penelitian di SDN 1 Padas, UPTD Pendidikan Kec. Karangnom, Kab. Klaten, sebanyak 18 pertemuan terhitung mulai tanggal 12 september s/d 24 Oktober 2014.

Demikian surat pernyataan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Padas, 9 Januari 2015
 Kepala SDN 1 Padas

RUSDIANA, S.Pd
 Nip. 19610730 198012 2 005

Lampiran 5

Data Siswa Putra SDN 1 Padas 2014 – 2015

NO		NAMA	LAHIR		ALAMAT
	INDUK		Tanggal	Tempat	
1.	1975	Taufik Maulana .S	31-05-2003	Klaten	Tawang, Padas
2.	1982	Adev Yuditia .R	29-10-2003	Klaten	Karangpoh, Padas
3.	1984	Anang Maulana	10-05-2004	Klaten	Karangpoh, Padas
4.	1985	David Yundha .P	05-03-2003	Klaten	Jlopo, Padas
5.	1987	Hanzalah	15-10-2003	Klaten	Karangpoh, Padas
6.	1989	Irfan Ari Prabowo	28-01-2005	Klaten	Padas, Padas
7.	1990	Kurni Cahya .A	06-11-2003	Klaten	Karangpoh, Padas
8.	1997	Ricky Irwan	25-03-2003	Klaten	Karangpoh, Padas
9.	2004	Rangga Pradana .R	19-03-2003	Klaten	Karangpoh, Padas
10.	2095	Akif Nur .R	18-09-2004	Klaten	Tawang, Padas
11.	2097	Krisna Tri Yulianto	23-07-2004	Klaten	Jlopo, Padas
12.	2099	Ricky Bagus .K	29-07-2004	Klaten	Babadan, Karangnom

Lampiran 6

**TES DAYA (POWER) TES MEDICINE BALL (BOLA BEBAN)
PRETEST**

NO	NAMA	TES I	TES II	TES III
1	Taufiq Maulana SPTW	2,5	2,5	2,4
2	Adev Yuditya R	1,4	1,4	1,2
3	Anang Maulana	2,3	2,4	2,4
4	David Yundha P	1,8	2	2,1
5	Hanzalah	1,5	1,4	1,4
6	Irfan Ari Prabowo	1,3	1,4	1,4
7	Kurnia Cahya Aditama	1,4	1,5	1,5
8	Ricky Irawan	1,6	1,7	1,7
9	Rangga Pradana R N	1,8	2,1	2
10	Akif Nur Fauzan	1,8	1,7	1,6
11	Krisna Tri Yulianto	1,5	1,3	1,4
12	Ricky Bagus K	1,3	1,2	1,4

**TES DAYA (POWER) TES MEDICINE BALL (BOLA BEBAN)
POSTEST**

NO	NAMA	TES I	TES II	TES III
1	Taufiq Maulana SPTW	2	2,3	2,8
2	Adev Yuditya R	1,3	1,2	1,6
3	Anang Maulana	2,3	2,1	2
4	David Yundha P	1,7	1,5	1,7
5	Hanzalah	1,9	2	1,8
6	Irfan Ari Prabowo	1,5	1,5	1,6
7	Kurnia Cahya Aditama	1,7	1,6	1,8
8	Ricky Irawan	2,1	1,6	1,9
9	Rangga Pradana R N	1,9	1,6	2,2
10	Akif Nur Fauzan	1,9	2,1	2
11	Krisna Tri Yulianto	1,9	2	1,9
12	Ricky Bagus K	2,2	1,6	1,7

Lampiran 7

TES LARI 30 METER

NO	NAMA	PRETEST	POSTEST
1	Taufiq Maulana SPTW	5,62	5,57
2	Adev Yuditya R	6,12	6,03
3	Anang Maulana	7,74	7,71
4	David Yundha P	5,47	5,17
5	Hanzalah	6,71	6,7
6	Irfan Ari Prabowo	5,85	5,67
7	Kurnia Cahya Aditama	5,98	5,53
8	Ricky Irawan	5,22	5,13
9	Rangga Pradana R N	5,4	5,17
10	Akif Nur Fauzan	5,71	5,26
11	Krisna Tri Yulianto	6,57	6,25
12	Ricky Bagus K	7,51	7,38

TES KELINCAHAN LARI BOLAK BALIK 4x5 Meter

NO	NAMA	PRETEST	POSTEST
1	Taufiq Maulana SPTW	16,15	14,46
2	Adev Yuditya R	18,2	16,38
3	Anang Maulana	18,49	17,5
4	David Yundha P	14,49	14,31
5	Hanzalah	17,74	16,29
6	Irfan Ari Prabowo	16,2	15,3
7	Kurnia Cahya Aditama	16,69	14,31
8	Ricky Irawan	13,95	13,36
9	Rangga Pradana R N	14,17	13,63
10	Akif Nur Fauzan	13,86	13,5
11	Krisna Tri Yulianto	17,46	16,42
12	Ricky Bagus K	20,88	19,44

Lampiran 8

UJI NORMALITAS DATA HASIL PRE TEST MEDICINE TEST**Hipotesis**

Ho : Data berdistribusi normal

Ha : Data tidak berdistribusi normal

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis ini digunakan Liliefors test dengan kriteria:

Ho diterima apabila $Lo < L$ kritis

No	Kode	X_i	Z_i	Z tabel	F (Z_i)	S (Z_i)	$ F(Z_i) - S(Z_i) $
1	R-06	1,40	-0,96	0,3327	0,1673	0,2500	0,0827
2	R-12	1,40	-0,96	0,3327	0,1673	0,2500	0,0827
3	R-05	1,40	-0,96	0,3327	0,1673	0,2500	0,0827
4	R-07	1,50	-0,71	0,2621	0,2379	0,4167	0,1788
5	R-11	1,50	-0,71	0,2621	0,2379	0,4167	0,1788
6	R-02	1,60	-0,46	0,1777	0,3223	0,5000	0,1777
7	R-08	1,70	-0,21	0,0831	0,4169	0,5833	0,1664
8	R-10	1,80	0,04	0,0167	0,5167	0,6667	0,1499
9	R-04	2,10	0,80	0,2873	0,7873	0,8333	0,0461
10	R-09	2,10	0,80	0,2873	0,7873	0,8333	0,0461
11	R-03	2,40	1,55	0,4397	0,9397	0,9167	0,0230
12	R-01	2,50	1,80	0,4644	0,9644	1,0000	0,0356

Σ	=	21,4	Lo	=	0,1788
\bar{x}	=	1,78333	$L5\%(12)$	=	0,242
s^2	=	0,1579			
s	=	0,40			

KesimpulanKarena $Lo < L$ kritis, maka data berdistribusi normal

Lampiran 9

UJI NORMALITAS DATA HASIL POST TEST MEDICINE BALL**Hipotesis**

Ho : Data berdistribusi normal

Ha : Data tidak berdistribusi normal

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis ini digunakan Liliefors test dengan kriteria:

Ho diterima apabila $L_o < L$ kritik

No	Kode	Xi	Zi	Z tabel	F (Zi)	S (Zi)	F(Zi) -S(Zi)
1	R-02	1,60	-1,28	0,3992	0,1008	0,1667	0,0659
2	R-06	1,60	-1,28	0,3992	0,1008	0,1667	0,0659
3	R-04	1,70	-0,98	0,3370	0,1630	0,2500	0,0870
4	R-07	1,80	-0,69	0,2542	0,2458	0,3333	0,0875
5	R-05	2,00	-0,10	0,0391	0,4609	0,5000	0,0391
6	R-11	2,00	-0,10	0,0391	0,4609	0,5000	0,0391
7	R-08	2,10	0,20	0,0779	0,5779	0,6667	0,0888
8	R-10	2,10	0,20	0,0779	0,5779	0,6667	0,0888
9	R-09	2,20	0,49	0,1883	0,6883	0,8333	0,1450
10	R-12	2,20	0,49	0,1883	0,6883	0,8333	0,1450
11	R-03	2,30	0,79	0,2840	0,7840	0,9167	0,1326
12	R-01	2,80	2,26	0,4881	0,9881	1,0000	0,0119

Σ	=	24,4	L_o	=	0,1450
\bar{X}	=	$\frac{2,0333}{3}$	$L5\%(12)$	=	0,242
s^2	=	0,1152			
S	=	0,34			

KesimpulanKarena $L_o < L$ kritik, maka data berdistribusi normal

Lampiran 10

UJI NORMALITAS DATA HASIL PRE TEST LARI 30 METER**Hipotesis**

Ho : Data berdistribusi normal

Ha : Data tidak berdistribusi normal

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis ini digunakan Liliefors test dengan kriteria:

Ho diterima apabila $L_o < L$

kritik

No	Kode	X_i	Z_i	Z tabel	F (Z_i)	S (Z_i)	$ F(Z_i) - S(Z_i) $
1	R-08	5,22	-1,15	0,3745	0,1255	0,0833	0,0422
2	R-09	5,40	-0,93	0,3232	0,1768	0,1667	0,0101
3	R-04	5,47	-0,84	0,3001	0,1999	0,2500	0,0501
4	R-01	5,62	-0,66	0,2449	0,2551	0,3333	0,0782
5	R-10	5,71	-0,55	0,2083	0,2917	0,4167	0,1250
6	R-06	5,85	-0,38	0,1470	0,3530	0,5000	0,1470
7	R-07	5,98	-0,22	0,0863	0,4137	0,5833	0,1697
8	R-02	6,12	-0,05	0,0187	0,4813	0,6667	0,1854
9	R-11	6,57	0,50	0,1927	0,6927	0,7500	0,0573
10	R-05	6,71	0,67	0,2501	0,7501	0,8333	0,0832
11	R-12	7,51	1,65	0,4509	0,9509	0,9167	0,0342
12	R-03	7,74	1,93	0,4735	0,9735	1,0000	0,0265

Σ	=	73,9	L_o	=	0,1854
\bar{x}	=	6,15833	$L_{5\%}(12)$	=	0,242
s^2	=	0,6683			
s	=	0,82			

KesimpulanKarena $L_o < L$ kritik, maka data berdistribusi normal

Lampiran 11

UJI NORMALITAS DATA HASIL POST TEST LARI 30 METER**Hipotesis**

Ho : Data berdistribusi normal

Ha : Data tidak berdistribusi normal

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis ini digunakan Liliefors test dengan kriteria:

Ho diterima apabila $L_o < L$ kritik

No	Kode	X_i	Z_i	Z tabel	F (Z_i)	S (Z_i)	$ F(Z_i) - S(Z_i) $
1	R-08	5,13	-0,95	0,3278	0,1722	0,0833	0,0889
2	R-04	5,17	-0,90	0,3160	0,1840	0,2500	0,0660
3	R-09	5,17	-0,90	0,3160	0,1840	0,2500	0,0660
4	R-10	5,26	-0,80	0,2876	0,2124	0,3333	0,1209
5	R-07	5,53	-0,49	0,1887	0,3113	0,4167	0,1053
6	R-01	5,57	-0,45	0,1725	0,3275	0,5000	0,1725
7	R-06	5,67	-0,33	0,1306	0,3694	0,5833	0,2139
8	R-02	6,03	0,07	0,0297	0,5297	0,6667	0,1369
9	R-11	6,25	0,32	0,1270	0,6270	0,7500	0,1230
10	R-05	6,70	0,83	0,2979	0,7979	0,8333	0,0355
11	R-12	7,38	1,60	0,4457	0,9457	0,9167	0,0290
12	R-03	7,71	1,98	0,4761	0,9761	1,0000	0,0239

Σ	=	71,57	L_o	=	0,2139
\bar{X}	=	5,96417	$L5\%(12)$	=	0,242
s^2	=	0,7785			
S	=	0,88			

Kesimpulan

Karena $L_o < L$ kritik, maka data berdistribusi normal

Lampiran 12

UJI NORMALITAS DATA HASIL PRE TEST KELINCAHAN**Hipotesis**

Ho : Data berdistribusi normal
 Ha : Data tidak berdistribusi normal

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis ini digunakan Liliefors test dengan kriteria:
 Ho diterima apabila $Lo < L$ kritik

No	Kode	X_i	Z_i	Z tabel	F (Z_i)	S (Z_i)	$ F(Z_i) - S(Z_i) $
1	R-10	13,86	-1,23	0,3904	0,1096	0,0833	0,0262
2	R-08	13,95	-1,19	0,3824	0,1176	0,1667	0,0491
3	R-09	14,17	-1,09	0,3612	0,1388	0,2500	0,1112
4	R-04	14,49	-0,94	0,3259	0,1741	0,3333	0,1592
5	R-01	16,15	-0,17	0,0684	0,4316	0,4167	0,0150
6	R-06	16,20	-0,15	0,0593	0,4407	0,5000	0,0593
7	R-07	16,69	0,08	0,0306	0,5306	0,5833	0,0527
8	R-11	17,46	0,43	0,1672	0,6672	0,6667	0,0005
9	R-05	17,74	0,56	0,2127	0,7127	0,7500	0,0373
10	R-02	18,20	0,77	0,2804	0,7804	0,8333	0,0529
11	R-03	18,49	0,91	0,3179	0,8179	0,9167	0,0988
12	R-12	20,88	2,01	0,4778	0,9778	1,0000	0,0222

Σ	=	198,28	Lo	=	0,1592
X	=	16,5233	L5%(12)	=	0,242
s^2	=	4,6979			
S	=	2,17			

Kesimpulan

Karena $Lo < L$ kritik, maka data berdistribusi normal

Lampiran 13

UJI NORMALITAS DATA HASIL POST TEST KELINCAHAN**Hipotesis**

Ho : Data berdistribusi normal
 Ha : Data tidak berdistribusi normal

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis ini digunakan Liliefors test dengan kriteria:

Ho diterima apabila $Lo < L$ kritik

No	Kode	Xi	Zi	Z tabel	F (Zi)	S (Zi)	F(Zi) -S(Zi)
1	R-08	13,36	-1,11	0,3657	0,1343	0,0833	0,0509
2	R-10	13,50	-1,03	0,3487	0,1513	0,1667	0,0154
3	R-09	13,63	-0,96	0,3316	0,1684	0,2500	0,0816
4	R-04	14,31	-0,59	0,2235	0,2765	0,4167	0,1402
5	R-07	14,31	-0,59	0,2235	0,2765	0,4167	0,1402
6	R-01	14,46	-0,51	0,1958	0,3042	0,5000	0,1958
7	R-06	15,30	-0,06	0,0233	0,4767	0,5833	0,1067
8	R-05	16,29	0,48	0,1831	0,6831	0,6667	0,0164
9	R-02	16,38	0,52	0,2002	0,7002	0,7500	0,0498
10	R-11	16,42	0,55	0,2076	0,7076	0,8333	0,1257
11	R-03	17,50	1,13	0,3707	0,8707	0,9167	0,0459
12	R-12	19,44	2,18	0,4853	0,9853	1,0000	0,0147

Σ	=	184,9	Lo	=	0,1958
X	=	15,4083	L5%	=	0,242
s^2	=	3,4271	(12)	=	
S	=	1,85			

Kesimpulan

Karena $Lo < L$ kritik, maka data berdistribusi normal

Lampiran 14

Tabel
Perhitungan Statistika
Terhadap Hasil Pre-Test dan Post Test Medicine Ball

Hipotesis

$$H_0 : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \geq \mu_2$$

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Ho diterima apabila $t < t_{(1-1/2\alpha)(n_1+n_2-2)}$

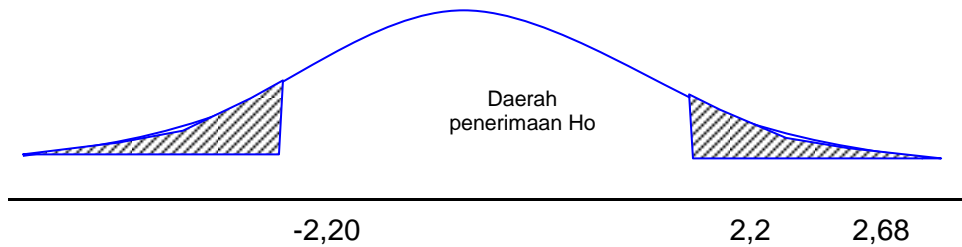
No	Resp	X _{e1}	X _{e2}	D	d	d ²
1	R-01	2,50	2,80	-0,30	-0,05	0,0025
2	R-02	1,60	1,60	0,00	0,25	0,0625
3	R-03	2,40	2,30	0,10	0,35	0,1225
4	R-04	2,10	1,70	0,40	0,65	0,4225
5	R-05	1,40	2,00	-0,60	-0,35	0,1225
6	R-06	1,40	1,60	-0,20	0,05	0,0025
7	R-07	1,50	1,80	-0,30	-0,05	0,0025
8	R-08	1,70	2,10	-0,40	-0,15	0,0225
9	R-09	2,10	2,20	-0,10	0,15	0,0225
10	R-10	1,80	2,10	-0,30	-0,05	0,0025
11	R-11	1,50	2,00	-0,50	-0,25	0,0625
12	R-12	1,40	2,20	-0,80	-0,55	0,3025
Jumlah		21,40	24,40	-3,00	0,00	1,1500
Rata-rata		1,78	2,03	-0,25		

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-3,00}{12} = -0,25$$

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} = 2,68$$

$$\frac{-0,25}{\sqrt{\frac{(1,1500)}{12} + \frac{1}{12}}}$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan db = 16 - 1 = 15 diperoleh $t_{(0,95)(15)} = 2,201$



Karena t berada pada daerah penolakan H_0 , maka dapat disimpulkan ada perbedaan hasil pre test dan post-test pada hasil Medicine Ball

Lampiran 15

Tabel
Perhitungan Statistika
Terhadap Hasil Pre-Test dan Post Test Lari 30 Meter

HipotesisHo : $\mu_1 < \mu_2$ Ha : $\mu_1 \geq \mu_2$ **Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

$$t = \frac{M_k - M_e}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Ho diterima apabila $t < t_{(1-1/2\alpha)(n1+n2-2)}$

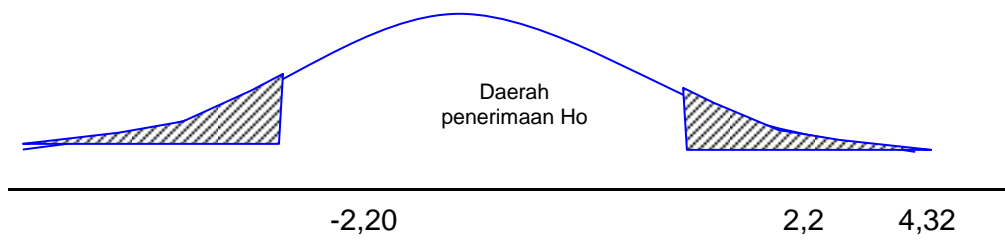
No	Resp	X_{e1}	X_{e2}	D	d	d^2
1	R-01	5,62	5,57	0,05	-0,14	0,0208
2	R-02	6,12	6,03	0,09	-0,10	0,0109
3	R-03	7,74	7,71	0,03	-0,16	0,0270
4	R-04	5,47	5,17	0,30	0,11	0,0112
5	R-05	6,71	6,70	0,01	-0,18	0,0339
6	R-06	5,85	5,67	0,18	-0,01	0,0002
7	R-07	5,98	5,53	0,45	0,26	0,0655
8	R-08	5,22	5,13	0,09	-0,10	0,0109
9	R-09	5,40	5,17	0,23	0,04	0,0013
10	R-10	5,71	5,26	0,45	0,26	0,0655
11	R-11	6,57	6,25	0,32	0,13	0,0158
12	R-12	7,51	7,38	0,13	-0,06	0,0041
Jumlah		73,90	71,57	2,33	0,00	0,2669
Rata-rata		6,16	5,96	0,19		

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{2,33}{12} = 0,19$$

$$t = \quad = \quad = 4,32$$

$$\frac{0,19}{\sqrt{\frac{(0,2669)}{\frac{1}{2} + \frac{1}{12} + \frac{1}{1}}}}$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $db = 12 - 1 = 11$ diperoleh $t_{(0,95)(11)} = 2,2$



Karena t berada pada daerah penolakan H_0 , maka dapat disimpulkan ada perbedaan hasil pre test dan post-test pada lari 30 meter

Lampiran 16

Tabel
Perhitungan Statistika
Terhadap Hasil Pre-Test dan Post Test Kelincahan

Hipotesis

$$H_0 : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \geq \mu_2$$

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

H_0 diterima apabila $t < t_{(1-1/2\alpha)(n1+n2-2)}$

No	Resp	X_{e1}	X_{e2}	D	d	d^2
1	R-01	16,15	14,46	1,69	0,57	0,3306
2	R-02	18,20	16,38	1,82	0,71	0,4970
3	R-03	18,49	17,50	0,99	-0,13	0,0156
4	R-04	14,49	14,31	0,18	-0,93	0,8742
5	R-05	17,74	16,29	1,45	0,34	0,1122
6	R-06	16,20	15,30	0,90	-0,22	0,0462
7	R-07	16,69	14,31	2,38	1,27	1,6002
8	R-08	13,95	13,36	0,59	-0,52	0,2756
9	R-09	14,17	13,63	0,54	-0,58	0,3306
10	R-10	13,86	13,50	0,36	-0,76	0,5700
11	R-11	17,46	16,42	1,04	-0,08	0,0056
12	R-12	20,88	19,44	1,44	0,32	0,1056
Jumlah		198,28	184,90	13,38	0,00	4,7637
Rata-rata		16,52	15,41	1,12		

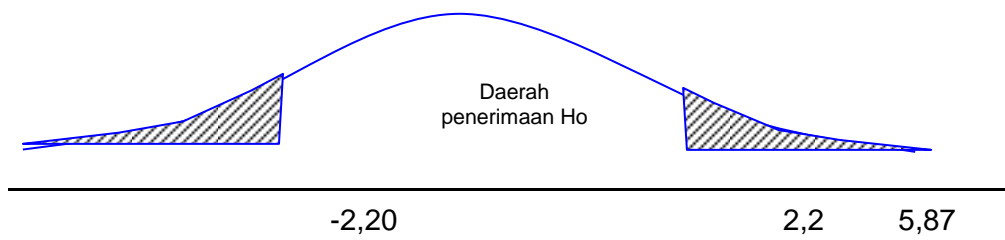
$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{13,38}{12} = 1,12$$

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} = \frac{1,12}{\sqrt{\frac{4,7637}{12(12-1)}}} = 5,87$$

$$\frac{1,12}{\sqrt{\frac{(4,7637)}{1}}}$$

2 12 1

Pada $\alpha = 5\%$ dengan db = 12 - 1 = 11 diperoleh $t_{(0,95)(11)} = 2,2$



Karena t berada pada daerah penolakan H_0 , maka dapat disimpulkan ada perbedaan hasil pre test dan post-test pada test kelincahan

Lampiran 17

Jadwal Latihan

Program Latihan Olahraga Permainan Tradisional Bentengan, Kasti, dan Gobak Sodor:

Pelaksanaan:

Latihan Hari: Senin jam 13.00

Rabu jam 13.00

Jumat jam 07.00

NO.	Pertemuan dan Waktu	KEGIATAN
1.	1. (Jumat, 12 September 2014) Pukul 07.00 – 09.00	PRETEST: 1. Lempar Bola Medicine. 2. Lari 30 Meter. 3. Lari Kelincahan 4x5 Meter.
2.	2. (Senin, 15 September 2014) Pukul 13.00 – 15.00 3. (Rabu, 17 September 2014) Pukul 15.00 – 17.00 4. (Jumat, 19 September 2014) Pukul 07.00 – 09.00	-Kasti -Gobak Sodor -Bentengan
3.	4. (Senin, 22 September 2014) Pukul 13.00 – 15.00 5. (Rabu, 24 September 2014) Pukul 15.00 – 17.00 6. (Jumat, 26 September 2014) Pukul 07.00 – 09.00	-Kasti -Gobak Sodor -Bentengan
4.	7. (Senin, 29 September 2014)	-Kasti

	<p>Pukul 13.00 – 15.00</p> <p>8. (Rabu, 1 Oktober 2014) Pukul 15.00 – 17.00</p> <p>9. (Jumat, 03 Oktober 2014) Pukul 07.00 – 09.00</p>	<p>-Gobak Sodor</p> <p>-Bentengan</p>
5.	<p>10. (Senin, 06 Oktober 2014) Pukul 13.00 – 15.00</p> <p>11. (Rabu, 08 Oktober 2014) Pukul 15.00 – 17.00</p> <p>12. (Jumat, 10 Oktober 2014) Pukul 07.00 – 09.00</p>	<p>-Kasti</p> <p>-Gobak Sodor</p> <p>-Bentengan</p>
6.	<p>13. (Senin, 13 Oktober 2014) Pukul 13.00 – 15.00</p> <p>14. (Rabu, 15 Oktober 2014) Pukul 15.00 – 17.00</p> <p>15. (Jumat, 17 Oktober 2014) Pukul 07.00 – 09.00</p>	<p>-Kasti</p> <p>-Gobak Sodor</p> <p>-Bentengan</p>
7.	<p>16. (Senin, 20 Oktober 2014) Pukul 13.00 – 15.00</p> <p>17. (Rabu, 22 Oktober 2014) Pukul 15.00 – 17.00</p>	<p>-Kasti</p> <p>-Gobak Sodor</p>
8.	<p>18. (Jumat, 24 Oktober 2014) Pukul 07.00 – 09.00</p>	<p>POSTEST:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lempar Bola Medicine. 2. Lari 30 Meter. 3. Lari Kelincahan 4x5 Meter.

Lampiran 18

DOKUMENTASI PENELITIAN



Penjelasan Materi Penelitian



Olahraga Permainan Tradisional Bentengan



Olahraga Permainan Tradisional Kasti



Olahraga Permainan Tradisional Gobag Sodor



Lempar Bola Medicine



Lari 30 Meter



Lari Kelincahan 4x5 Meter



Bola Medicine



Sampel Berjumlah 12 Anak