

Kode>Nama Rumpun Ilmu: 762 / Penjaskesrek

PROPOSAL PENELITIAN



**Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran
Jasmani Mahasiswa/wi Penjas Semester 5A Universitas Pahlawan Tuanku
Tambusai**

TIM PENGUSUL

Ketua	: Vigi Indah M.Pd	NIDN. 1013129002
Anggota	: 1. Iska Noviardila, M.Pd	NIDN. 1021119101
	2. Dedi Ahmadi, M.Pd	NIDN. 1020048605
	3. Delni Susmita	NIM. 1985201016

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TA.2021/2022**

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesehatan Jasmani Mahasiswa/wi Penjas Semester 5A Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Kose/ Rumpun Ilmu : 762/ Penjaskesrek

Peneliti

a. Nama Lengkap : Vigi Indah, M.Pd
b. NIDN : 1013129002
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
d. Program Studi : Penjaskesrek
e. Nomor HP : 0822 68479160
f. Email : vigiindahps13@gmail.com

Anggota (1)

a. Nama Lengkap : Iska Noviardila, M.Pd
b. NIDN : 1021119101
c. Program Studi : Penjaskesrek

Anggota (2)

a. Nama : Dedi Ahmadi, M.Pd
b. NIDN : 1020048602

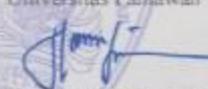
Anggota (3)

a. Nama : Delni Susmita
b. Nim : 1985201016

Mitra Penelitian : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

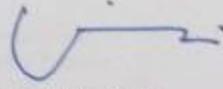
Jarak PT ke Lokasi :
Biaya Penelitian : Rp. 6.000.000

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



(Dr. Normalina, M.Pd)
NIP-TT 096.542.104

Bangkinang, 13 Nov 2021
Ketua Peneliti



(Vigi Indah, M.Pd)
NIDN. 1013129002

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Dr. Murni Indra Dalay, M.Pd
NIP-TT 096.542.108

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Penelitian

Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa/wi Penjas Semester 5A Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

2. Tim Peneliti

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1	Vigi Indah M.Pd.	Dosen	Penjaskesrek	Penjaskesrek

3. Objek Penelitian penciptaan

Penelitian Kuantitatif Analisis Standar Pengelolaan Pendidikan Mahasiswa/wi Penjas Semester 5A Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Ajaran 2021/2022 Semester 5A berjumlah 35 orang di Prodi Penjaskesrek Universitas Pahlawan anku Tambusai

4. Masa pelaksanaan

Mulai : bulan September tahun :2021

Berakhir : bulan Januari tahun :2022

5. Lokasi penelitian

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

6. Instansi lain yang

terlibat Tidak ada

7. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan

Dosen ingin melihat apa Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani

8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran

Jurnal nasional/internasional terakreditasi

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	iii
DAFTAR ISI	iv
RINGKASAN.....	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Luaran Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Standar Pengelolaan Pendidikan	5
2.2 Siswa Sekolah Dasar	12
BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Jenis Penelitian.....	14
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	14
3.3 Metode Penelitian	14
3.4 Sumber Penelitian	14
3.5 Teknik Pengumpulan Data	14
3.6 Teknik Analisis Data.....	15
BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN	16
4.1 Rencana Anggaran Biaya	16
4.2 Jadwal Penelitian	16
BAB V PEMBAHASAN	16

BAB VI PENUTUP	16
DAFTAR PUSTAKA	19
LAMPIRAN	21

RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional Mahasiswa/wi Penjas Semester 5A Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra exsperimen). Subyek dari penelitian ini adalah Mahasiswa/wi Penjas Semester 5A Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, dengan jumlah 35 yang terdiri atas 20 siswa putra dan 15 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa TKJI. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyaratnormalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar -3,630 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,740 ($-3,630 > 1,740$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 1,45 dari 13,83 menjadi 15,28. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 10,48%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional Mahasiswa/wi Penjas Semester 5A Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

BAB I PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan metodik dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu baik secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam satu kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 1). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kognitif dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi : atletik, senam, renang (*aquatik*), olahraga permainan (sepakbola, bolavoli, basket, dll) dan aktivitas pengembangan (*out bound*).

Secara umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani kegiatan atau aktifitas yang dilakukan banyak dilaksanakan di luar ruangan atau *outdoor*. Pada umumnya dalam pendidikan jasmani siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik pada olahraga atau aktivitas jasmani yang bersifat permainan yang dilakukan secara berkelompok. Salah satu permainan yang dilakukan secara berkelompok yang banyak disukai oleh anak-anak adalah permainan gobak sodor. Permainan gobak sodor yang merupakan permainan tradisional ini

sampai sekarang masih banyak disukai anak-anak selain olahraga permainan seperti sepakbola, kasti, bolavoli dan lain sebagainya.

Sebagai seorang dosen, khususnya dosen Penjaskesrek haruslah pandai-pandai memilah dan memilih macam dan bentuk permainan dalam proses pembelajaran. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa/wi yang gemar bermain. Dengan metode pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, secara tidak langsung dosen dapat memasukkan materi inti, sehingga pada akhir pembelajaran mahasiswa/wi mampu menguasai materi yang diajarkan dosen. Pada permainan tradisional gobak sodor, mahasiswa/wi dipacu untuk dapat bergerak dengan percepatan, kecepatan, kelincahan, mengatur strategi, dan pada regu penjaga dituntut untuk dapat berlari cepat dan menangkap lawan yang menyeberang bilik. Dengan aktivitas yang demikian ini diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat dengan cukup tinggi, sehingga secara tidak langsung proses pembelajaran bermain gobak sodor mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/wi.

Perkembangan dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran permainan *modern* begitu cepat dan pesat sehingga begitu populer dan memasyarakat diberbagai daerah. Permainan tradisional dirasa semakin tersisih dan jarang siswa yang mengenal permainan tradisional. Permainan tradisional diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kebugaran

jasmani anak. Berbeda dengan permainan *modern* seperti sepakbola, bolavoli yang mempunyai harapan ke depan yang menjanjikan seperti menjadi pemain klub profesional, pemain timnas, dan lain sebagainya. Dengan demikian mahasiswa/wi merasa mempunyai motivasi dengan mengidolakan seorang pemain sepakbola atau bolavoli yang terkenal. Permainan tradisional yang semakin tersisih dikala sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi, yaitu sebagai salah satu metode pembelajaran penjas dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik mahasiswa/wi yang gemar bermain dan bersenang-senang.

Sebagai seorang dosen penjas, harus dapat membedakan antara mengajar penjas untuk kebugaran jasmani dengan melatih olahraga untuk prestasi. Seorang dosen penjas dapat mengarahkan mahasiswa/wi yang berbakat untuk masuk dalam sebuah klub agar dapat mempunyai prestasi cabang olahraga tertentu. Sedangkan di kampus seorang dosen agar mengajar sesuai dengan kurikulum yang ada dengan tujuan prestasi penjas. Prestasi penjas salah satunya dapat diukur dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/wi. Apabila tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/wi itu baik, berarti mahasiswa/wi tersebut sungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran penjas di kampus di luar kegiatan di luar sekolah yang senang bermain.

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai merupakan salah satu kampus yang di dalam proses pembelajaran penjasnya masih sering menggunakan permainan tradisional. Dosen penjas di kampus ini lebih sering menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran penjas dengan

harapan agar mahasiswa/wi mau bergerak dengan senang tanpa harus
dipaksa. Dengan perasaan senang

bergerak tersebut dosen memasukkan materi inti di dalam permainan tradisional tersebut. Salah satu aspek yang menjadi pokok dalam permainan tradisional di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai ini adalah faktor kesegaran jasmani mahasiswa/wi. Dosen menganggap bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa merupakan unsur paling penting dalam pembelajaran penjas sesuai dengan tujuan pembelajaran penjas yaitu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani mahasiswa/wi. Maka dari itu selain mengajarkan teknik dari beberapa permainan modern, atletik, senam, guru sering memberikan materi pembelajaran permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional yang dipilih dosen sebagai metode pembelajaran adalah permainan gobak sodor. Permainan ini diberikan pada mahasiswa/wi, karena permainan ini cukup kompleks. Selain menggunakan permainan gobak sodor, permainan tradisional lain yang digunakan adalah gobak bundar. Hal ini dimaksudkan untuk menambah variasi dalam latihan agar mahasiswa/wi tidak merasa bosan, sehingga mahasiswa/wi tetap merasa senang bergerak, dan tingkat kesegaran jasmani siswa semakin baik atau meningkat.

Dalam permainan gobak sodor maupun gobak bundar mahasiswa/wi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu regu jaga dan regu menyerang. Pada regu jaga mahasiswa/wi harus mampu menjaga pertahanan agar regu menyerang tidak dapat melewati pintu yang dijaga oleh setiap pemain regu jaga. Sedangkan pada regu menyerang harus mampu melewati setiap pintu yang dijaga oleh regu jaga. Maka dari itu permainan ini cukup kompleks dan memerlukan strategi

yang jitu agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga ketat oleh regu jaga. Permainan ini cukup sederhana, karena dalam permainan ini tidak memerlukan alat yang mahal, cukup di halaman sekolah yang diberi garis sebagai tanda itu batas dan pintu yang harus di lewati pemain. Dengan sederhananya permainan ini guru juga berharap agar mahasiswa/wi juga dapat melakukan permainan ini di luar jam pelajaran penjas, sehingga kebugaran jasmani mahasiswa/wi tetap terjaga karena sering bergerak. Dua hal yang dapat diperoleh dari permainan ini, mahasiswa/wi merasa senang karena dapat bermain dengan teman-temannya dan terjaganya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/wi, di sisi lain permainan ini melatih otak berfikir cepat bagaimana agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga pemain regu jaga. Dengan demikian permainan ini meskipun sederhana namun manfaatnya sungguh banyak bagi mahasiswa/wi

mahasiswa/wi Penjas Semester 5 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang mayoritas orang tua atau walinya bermata pencaharian petani jarang yang tahu tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/wi, sehingga banyak orang tua mahasiswa/wi yang tidak pernah memperhatikan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/wi. Rata-rata orang tua siswa hanya tahu bahwa anaknya kuliah, dan berapa nilai yang diperoleh anaknya di kampus. Orang tua mahasiswa/wi jarang yang memperhatikan tingkat kebugaran jasmani putra-putrinya karena tidak tahu atau juga karena orang tua tidak tahu arti pentingnya kebugaran jasmani bagi seseorang. mahasiswa/wi semester 5A Penjas merupakan mahasiswa/wi yang masih dalam tahap perkembangan yang mempunyai karakteristik gemar bermain, sehingga sudah

menjadi karakteristik mahasiswa/wi apabila pada usianya mahasiswa/wi lebih senang bermain dengan teman sepermainan daripada belajar di dalam rumah. Ketika di kampus pun mahasiswa/wi akan lebih senang ketika bermain dengan teman-temannya daripada ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Salah satu pelajaran yang disenangi mahasiswa/wi khususnya kelas VA adalah mata pelajaran permainan tradisional, karena pada pembelajaran permainan tradisional mahasiswa/wi dapat bermain dan berseang-senang sesuai dengan karakteristik mahasiswa/wi. Di prodi penjas dosen penjas memberikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran penjas agar mahasiswa/wi senang dan mau bergerak.

Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/wi yang dirasa masih rendah akan semakin baik. Berdasarkan pengalaman dosen penjas, proses pembelajaran yang dimulai pukul 7.00 ketika sekitar jam 8 siswa sudah mulai merasa lelah, dan minta istirahat. Selain itu banyak mahasiswa/wi yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masih berlangsung, ketika upacara bendera banyak yang ijin istirahat karena sakit, dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/wi masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan mahasiswa/wi tidak mudah merasakan lelah yang berlebihan, sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran mata pelajaran umum pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi. Maka dari itu untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/wi dosen penjas di universitas pahlawan tuanku tambusai memilih permainan tradisional gobak sodor untuk merangsang mahasiswa/wi bergerak.

Dengan demikian diharapkan setelah melakukan permainan gobak sodor beberapa kali tingkat kesegaran jasmani mahasiswa/wi menjadi lebih baik.

Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang mahasiswa/wi sehingga perlu dikontrol keadaanya, dijaga dan ditingkatkan apabila masih dirasa rendah. Dalam hal ini, tingkat kesegaran jasmani mahasiswa/wi kelas V A Penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai masih dirasa rendah oleh penulis, sehingga berdasarkan uraian di atas, penulis merasa perlu mengadakan penelitian tentang pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa/wi kelas V A Penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

1.1. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka peneliti dapat menetapkan suatu rumusan masalah sebagai berikut “ Pengaruh Permainan Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa/Wi Kelas V A Penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai”

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah menjawab permasalahan yang telah dirumuskan, untuk itu secara oprasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Permainan Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa/Wi Kelas V A Penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai”

1.3. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang pengelolaan pendidikan

a. Bagi Mahasiswa

Memiliki pengetahuan tentang Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa/Wi Kelas V A Penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

b. Bagi Dosen

1. Sebagai bahan masukan dalam usaha menerapkan Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa/Wi Kelas V A Penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Sebagai referensi dalam mengambil penelitian kuantitatif mata kuliah Pengelolaan Pendidikan.

c. Bagi Universitas

Sebagai masukan dalam meningkatkan Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa/Wi, sehingga tercapainya target kurikulum yang diharapkan.

d. Bagi Peneliti

Sebagai bahan masukan untuk peneliti-peneliti selanjutnya yang sifatnya pengkajian ulang maupun peneliti pada tahap berikutnya secara lebih mendalam.

1.5 Luaran Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa dipublikasi pada jurnal nasional/internasional terakreditasi, namun target minimal akan dipublikasikan pada jurnal nasional non akreditasi. Luaran tabel penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Tabel luaran Penelitian

No	Jenis Luaran		Indikator Pencapaian
1	Publikasi ilmiah di jurnal nasional		Terdaftar
2	Pemakalah dalam temu ilmiah	Nasional	
		Lokal	Terdaftar
3	Bahan ajar		
4	Luaran lainnya jika ada		
5	Tingkat kesiapan Teknologi TKT		Skala 5

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani banyak para ahli yang menyamakan dengan kebugaran jasmani. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Sadoso Sumosardjono (1998: 19) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Menurut pendapat dari Wahjoedi (2000: 58), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai penyakit yang selalu membayangi kehidupan. Agar bermanfaat dalam usaha peningkatan kesehatan maka harus dilakukan latihan secara benar dan teratur sesuai dengan kondisi tubuh seseorang mau melakukan berbagai aktifitas jasmani yang berkaitan dengan olahraga. Karena salah satu tujuan utamanya adalah ingin mempertahankan kebugaran jasmani antar tubuhnya tetap selalu sehat dan fit.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Djoko Pekik I (2000: 2-3) kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

- a. Kebugaran statis
Kebugaran statis adalah keadaan di mana seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat
- b. Kebugaran dinamis
Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus
- c. Kebugaran motoris
Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan (Nanang Sudrajat: 2004, 4). Sebagai contoh, seseorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

- a. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan

Menurut pendapat Djoko Pekik I (2000: 4) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dibagi dalam 4 komponen dasar yaitu:

- 1) Daya tahan jantung dan paru-paru yaitu kemampuan jantung dan paru-paru dalam mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot yaitu kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
Daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh.

Selanjutnya untuk menunjukkan fungsi gerak atau makna gerak sebagai komponen-komponen yang ada perlu dikembangkan berbagai latihan gerak. Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Sadoso Sumosardjono (1998: 19-21), kebugaran jasmani mempunyai empat komponen, yaitu antara lain meliputi:

- 1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)
- 2) Kekuatan (*strength*)
- 3) Ketahanan otot (*muscular endurance*)
- 4) Kelenturan (*flexibility*)

Lebih lanjut menurut pendapat Nurhasan (2001: 133-134) unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain meliputi:

- 1) Daya tahan jantung dan paru-paru adalah komponen yang menggambarkan kapasitas jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang berkaitan dengan kesanggupan untuk melakukan kerja dalam waktu otot (*aerob*)
- 2) Kekuatan otot (*strength*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk membangkitkan suatu tegangan atau tahanan

- 3) Daya tahan otot (*endurance*) adalah kemampuan atau kesanggupan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara berulang-ulang tanpa merasa lelah yang berlebihan
 - 4) Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian
 - 5) Komposisi tubuh (*body composition*), komposisi tubuh berhubungan dengan jumlah relatif lemak dan berat badan tanpa lemak. Berat badan tanpa lemak (berat badan dikurangi berat lemak dalam tubuh) terdiri dari: otot, tulang, ligament, tendon, dan jaringan tubuh lainnya.
- b. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan unjuk kerja jasmani (ketrampilan)

Menurut pendapat Nurhasan (2001: 134-135) unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan antara lain meliputi:

- 1) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
- 2) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan secara mendadak (*eksplosif*). Power merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan.
- 3) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat diam atau pada saat bergerak.
- 4) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan bergerak secara cepat dan berubah arah atau posisi tubuh tertentu secara tepat.
- 5) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggunakan panca indera seperti penglihatan dan pendengaran secara bersama-sama dengan anggota tubuh tertentu dalam melakukan gerakan motorik secara harmonis dan tepat.
- 6) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kemampuan untuk memberi reaksi setelah menerima ringkasangan secara cepat dan tepat.

Secara umum kebugaran ini membutuhkan suatu tingkat kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang cukup tinggi.

Komponen dasar kebugaran fisik meliputi: 1) Ketahanan otot, 2) Tenaga otot, 3) Ketangkasan, 4) Kecepatan.

Sedangkan menurut pendapat yang dikemukakan oleh Roji (2004: 97), secara umum komponen-komponen yang terdapat kebugaran jasmani antara lain meliputi: 1) Daya tahan jantung/peredaran darah, dan paru-paru, 2) Kemampuan adaptasi biokimia, 3) Bentuk tubuh, 4) Kekuatan otot, 5) Daya ledak otot, 6) Daya tahan otot, 7) Kelincahan, 8) Kelenturan, 9) Kecepatan reaksi, 10) koordinasi.

Menurut pendapat dari pakar lain yaitu yang dikemukakan oleh Nanang Sudrajat (2004: 2), konsep kebugaran fisik dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan unjuk kerja (*performance*).

Kebugaran ada hubungannya dengan kesehatan karena kesehatan merupakan suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Kebugaran ini memerlukan tingkat kebugaran yang cukup dari empat komponen kebugaran jasmani, yaitu:

- 1) kebugaran jantung, paru-paru, dan peredaran darah
- 2) lemah tubuh
- 3) kekuatan otot
- 4) kelenturan sendi

Komponen kebugaran tersebut akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan aktifitas fisik. Sebagai contoh adalah penyakit jantung koroner, kegemukan (obesitas) dan kelemahan sendi dan otot.

3. Manfaat Latihan Bagi Kebugaran Jasmani

Sistem latihan dapat dibedakan atas berat, frekuensi latihan, waktu dan bentuk latihan yang dilakukan oleh pria dan wanita dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara efisien dan efektif berdasarkan kelompok umum. Jenis latihan diatur sedemikian rupa secara sistematis dan harus dilaksanakan berdasarkan waktu-waktu tertentu. Latihan dengan waktu dan beban kerja yang sesuai dengan kondisi tubuh akan dapat berpengaruh terhadap:

- a. Meningkatkan efisiensi kerja jantung
- b. Meningkatkan daya kerja paru-paru secara efisien
- c. Meningkatkan tubuh dan kurangnya pembuluh darah
- d. Meningkatkan volume darah
- e. Meningkatkan ketegangan otot dan pembuluh darah dan mengubah jaringan yang lemah dan lunak menjadi jaringan yang kuat kukuh.
- f. Mengubah kondisi tubuh yang terlampau gemuk menjadi tubuh yang tegap dan berisi
- g. Meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal
- h. Mengubah seluruh pandangan hidup

4. Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2000: 10-11) secara umum prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi : (a) beban lebih (*overload*), (b) kekhususan (*specifity*), (c) kembali asal (*reversible*), (d) variasi (*variative*), dan (e) perseorangan (*individual*).

a. Beban lebih (*overload*)

Beban lebih (*overload*) adalah pembebanan yang diberikan pada saat latihan harus lebih berat dari aktifitas fisik sehari-hari dan meningkat secara progresif yang mulai dari yang rendah, simpel, dan mudah menuju pada tingkat yang lebih tinggi, sulit dan kompleks.

b. Kekhususan (*specifity*)

Kekhususan (*spesifity*) adalah model dan beban latihan yang dilakukan pada saat berlatih olahraga harus disesuaikan dengan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai oleh atlit dari masing-masing cabang olahraga yang dilakukan.

c. Kembali asal (*riversible*)

Kembali asal (*reversible*) yaitu kebugaran atau adaptasi latihan yang telah dicapai atau diperoleh selama proses latihan berangsur-angsur akan turun bahkan hilang apabila latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terprogram dengan takaran yang tepat.

d. Variasi (*variative*)

Variasi (*variative*) model atau bentuk latihan yang diberikan harus lebih dari satu macam atau mempunyai banyak bentuk dan variasi agar tidak monoton dengan tujuan agar olahragawan ketika berlatih melaksanakan program latihan tidak merasakan kejenuhan atau terkesan membosankan. Latihan yang monoton dan membosankan atau kurang variatif baik bentuk dan model latihannya akan menurunkan semangat atau motivasi anak latih ketika berlatih.

e. Perseorangan (*individual*)

Beban atau model latihan bersifat perseorangan (*individual*) yaitu bahwa beban, model dan intensitas latihan merupakan sesuatu yang bersifat individual. Beban, model dan intensitas latihan yang diberikan untuk masing-masing cabang olahraga atau masing-masing olahragawan yang satu dengan olahragawan yang lain tentu saja akan berbeda.

Prinsip-prinsip latihan tersebut apabila dapat diterapkan dan dijalankan dengan sebaik-baiknya baik oleh pelatih maupun peserta latih (atlit) ketika menyusun dan menjalankan program latihan maka dapat mencerminkan sebuah pengelolaan atau manajemen dan pola pembinaan atau pelatihan yang baik. Tujuan akhir atau jangka panjang dari program latihan yang dijalankan dengan baik adalah untuk memberikan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya.

5. Jenis-Jenis Latihan Peningkatan dan Pemeliharaan Kebugaran Jasmani

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Nanang Sudrajat (2004: 11), terdapat beberapa bentuk jenis latihan dilaksanakan untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Bentuk latihan tersebut yaitu antara lain meliputi:

a. Latihan kelenturan

Kelenturan adalah kelembutan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh. Latihan kelenturan bermanfaat untuk memungkinkan persendian bereaksi dengan lengkap dalam jarak yang normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera (Nanang Sudrajat: 2004). Latihan kelenturan terdiri atas:

1) Latihan ritmis

Merupakan pola pergerakan ayunan dari putaran sederhana. Tujuan latihan ritmis yaitu untuk mengembangkan kebebasan dan kehalusan gerakan. Latihan ritmis bersifat tidak berat, seperti latihan kelenturan lengan, tangan, bahu dan leher.

2) Latihan statis

Latihan statis bersifat merangsang sirkulasi darah, contoh: latihan punggung posisi berdiri, latihan pergelangan kaki, tungkai, dan punggung posisi duduk lurus.

b. Latihan keseimbangan

Keseimbangan adalah suatu sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik, meliputi:

- 1) Latihan keseimbangan dalam tumpuan satu kaki.
- 2) Latihan keseimbangan pada tumpuan pundak.
- 3) Latihan keseimbangan dengan tumpuan tangan.

c. Latihan kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan menggunakan beban, misalnya mendorong dan mengangkat. Latihan kekuatan ini terdiri dari :

- 1) *Push up*, tujuan melakukan *push up* adalah untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu.
- 2) *Sit up*, tujuan melakukan *sit up* adalah melatih kekuatan otot perut.
- 3) *Back up*, tujuan melakukan *back up* adalah melatih kekuatan otot punggung dan otot perut.
- 4) *Squat jump*, tujuan latihan *squat jump* adalah untuk melatih kekuatan otot tungkai dan pinggul.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional bahwa untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan kaidah latihan yang teratur, antara lain:

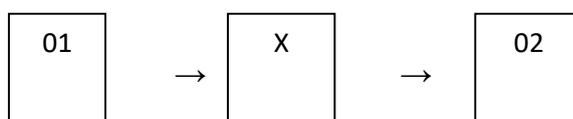
- a. Pembebanan lebih, untuk dapat menghasilkan kesegaran jasmani yang baik perlu diberikan beban kerja yang lebih dari biasa dilakukan.
- b. Pengkhususan, untuk tujuan tertentu diperlukan latihan tertentu pula.

- c. Riversibilitas, kemampuan hasil latihan dapat menjadi hilang jika lama tidak aktif berlatih.
- d. Pemeliharaan, hasil latihan harus dipelihara dengan tetap berlatih pada intensitas dan frekuensi yang telah ditempuh.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen semu* (*quasi experimental*). Dalam hal ini yang akan diteliti adalah upaya meningkatkan kesegaran jasmani mahasiswa/wi penjas 5A universitas Pahlawan Tuanku Tambusai melalui permainan tradisional dengan desain satu kelompok dengan tes awal dan terakhir (*the one group pretest-posttest designs*). Menurut Suharsimi Arikunto (2005:212) desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan : O1 : pretest / tes awal

X : perlakuan peningkatan dengan permainan tradisional O2 :
posttest / tes akhir

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan kuantitatif ini dilaksanakan pada mahasiswa semester V A prodi penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Mata kuliah yang akan diteliti adalah mata kuliah permainan tradisional. Waktu penelitian ini direncanakan bulan Oktober 2021.

3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, metode survei dengan teknik pengukuran dan tes, sedangkan Data penelitian yang dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis statistik dekriptif, korelasi *Product Moment*, dan regresi sederhana. yaitu suatu teknik untuk menganalisis hubungan sebab akibat yang terjadi pada regresi berganda jika variabel bebasnya mempengaruhi variabel tergantung tidak hanya secara langsung tetapi juga secara tidak langsung.

3.3 Sumber Penelitian

Subjek penelitian mahasiswa V A prodi penjas Universitas Pahlawan

Tuanku Tambusai yaitu kelas semester ganjil tahun ajaran 2021/2022.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yakni: (1) instrumen tes Analisis Standar Pengelolaan Pendidikan, (2) instrumen V A prodi penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Untuk mengumpulkan data penelitian digunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian ditempuh melalui beberapa cara, yaitu (a) menyusun indikator variabel penelitian, (b) menyusun kisi-kisi instrumen, (c) melakukan uji coba instrumen, (d) melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen.

Sesuai dengan jenis variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian maka untuk mendapatkan data yang diolah dalam penelitian ini, maka instrumen yang digunakan adalah (1) Instrumen Analisis Standar Pengelolaan Pendidikan (X) menggunakan lembar instrument dengan angket, tes angket disusun menurut skala likert (2) konsentrasi (Y) menggunakan lembar instrument dengan angket, tes angket disusun menurut skala likert

3.5 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif dan inferensial. Penggunaan teknik analisis data deskriptif bertujuan untuk memperoleh gambaran karakteristik penyebaran nilai setiap variabel yang dinyatakan melalui mean, median, modus, distribusi frekuensi dan histogram. Selanjutnya dihitung besarnya pengaruh langsung antara variabel eksogen terhadap endogen melalui analisis inferensial. Teknik analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan Data penelitian yang dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis statistik dekritif, korelasi *Product Moment*, dan regresi sederhana. dengan bantuan program spss yang didahului dengan uji prasyarat yakni uji normalitas, uji signifikansi dan uji linearitas regresi.

BAB IV
BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN

Anggaran Biaya Penelitian

Table 4.1. Rincian Anggaran Penelitian

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang diusulkan (Rp)
1	Honorarium	Rp. 1.750.000
2	Bahan Penelitian	Rp. 2.000.000
3	Pengumpulan Data	Rp. 650.000
4	Pelaporan Luaran Penelitian	Rp. 1.700.000
	Jumlah	Rp. 6.750.000

4.2 Jadwal Penelitian

Rencana penelitian dilakukan selama 3 (tiga) bulan, jadwal bisa dilihat pada table di bawah ini .

Tabel 4.2. Rencana Jadwal penelitian

No.	Penerapan	Bulan											
		Ke 1			Ke 2			Ke 3					
1	Persiapan Penelitian												
2	Penyusunan Instrumen												
3	Pelaksanaan penelitian												
4	Menganalisis data												
5	Penyusunan laporan												

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ” terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional mahasiswa/wi 5A penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.” Pembelajaran dengan pendekatan bermain ternyata mampu meningkatkan kesegaran jasmani mahasiswa/wi 5A penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Hal ini berarti bahwa pendekatan bermain merupakan salah satu upaya yang tepat guna meningkatkan kesegaran jasmani mahasiswa/wi 5A penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana tahapan berikutnya melaksanakan validasi instrument, uji coba instrumen, dan melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Komarudin. (2007). *Permainan Tradisional*. Diakses dari <http://pojokpenjas.wordpress.com/> pada tanggal 8 januari 2012, jam 23.00 WIB.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta : Luman Offset.
- Elizabeth B. Hurlock. (1978). *Child Development*. Jakarta: PT. Gelora Persada Pratama.
- Hajar Pamadi. (2001). *Bermain Gobak Sodor*. Adicita Karya Nusa. Diakses dari <http://www.adicita.com/detail.php?L3FaWS9mdXZCdDEVTXJMMlo4bw%3D%3D> pada tanggal 8 januari 2012, jam 23.00 WIB.
- M. Furgon H. (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang-OR). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Mulyana. (2009). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mad Fauzan. (2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri Sedayu 1 Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nanang Sudrajat. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SD*. Bandung: PT Sarana Panca Karya Nusa.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk SMA dan MA)*. Solo : CV. Tri Rama.
- Sadoso Sumosardjuno. (1998). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.
- Siti Partini Suardiman. (1995). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: FIP-IKIP. Yogyakarta.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Revisi UNY. (2011). *Buku Pedoman Penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dan Tugas Akhir Bukan Skripsi (TABS)*. Yogyakarta: UNY.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Wikipedia. (2012). *Galah Asin*. Diakses dari http://id.wikipedia.org/wiki/Galah_asin pada tanggal 8 januari 2012, jam 23.00 WIB.
- Widarto Uji Kurniawan. (2011). *Macam-macam Permainan Tradisional*. Diakses dari <http://Widarto-uji-kurniawan.blogspot.com/macam-macam-permainan-tradisional.html> pada tanggal 8 Januari 2012, jam 23.00

Lampiran 1. Justifikasi Anggaran Kegiatan

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	BESARAN	VOLUME X BESARAN	
1.	Honorarium					
	a. Koordinator	OB	1	Rp. 500.000	Rp. 600.000	
	b. Pembantu Pengabdian	OJ	5	Rp. 250.000	Rp. 1.150.000	
	TOTAL				Rp. 1.750.000	
2.	Bahan Pengabdian					
	a. ATK					
	1) Materai 10000	buah	4	Rp. 12.000	Rp. 48.000	
	2) A4	Kotak	3	Rp. 45.000	Rp. 575.000	
	3) Pulpen	Kotak	7	Rp. 36.000	Rp. 152.000	
	4) Map	Lusin	3	Rp. 45.000	Rp. 135.000	
	5) Tinta Printer	Paket	1	Rp. 70.000	Rp. 180.000	
	6) Spidol	Kotak	1	Rp. 110.000	Rp. 110.000	
	7) Penjepit	Kotak	5	Rp. 15.000	Rp. 75.000	
	8) Pulpen Signo	buah	6	Rp. 20.000	Rp. 120.000	
	9) Tip ek	kotak	1	Rp. 4.000	Rp. 48.000	
	b. Bahan Pengabdian Habis Pakai					
	1) Revieware instrumen	Ok	1	Rp. 600.000	Rp. 400.000	
	2) Paket Internet	buah	5	Rp. 101.000	Rp. 405.000	
	3) Analisis data 1	Ok	1	Rp. 450.000	Rp. 250000	
	4) Analisis data 2	Ok	1	Rp. 450000	Rp. 250000	
	TOTAL				Rp. 2.000.000	
	3.	Pengumpulan Data				
		a. Transfortasi	OH	5	Rp. 100.000	Rp. 600.000
		b. Biaya Konsumsi	Ok	20	Rp. 30.000	Rp. 900.000
TOTAL				Rp. 500.000		
4.	Pelaporan, Luaran Penelitian					
	a. Fotocopy Proposal Laporan, dsb	OK	3135	Rp. 200	Rp. 460.000	
	b. Jilid Laporan	OK	5	Rp. 15.000	Rp. 92.000	
	c. Luaran Pengabdian					
	1) Translasi	lembar	15	Rp. 50.000	Rp. 500.000	
	2) Jurnal Nasional Terakreditasi	Ok	Con	Rp. 900.000	Rp. 700.000	
	TOTAL				Rp. 1.700.000	
TOTAL KESELURUHAN					Rp.6.000.000	

