

**PENGARUH PELATIHAN OLAHRAGA
TRADISIONAL MEGOAK-GOAKAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR
SISWA KELAS TINGGI
SD N 1 KUKUH KERAMBITAN**



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2023

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA**



Pembimbing I,



Pembimbing II,

Dr. I Ketut Suidana, S. Pd., M.Kes.
NIP. 196705272001121001

Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or.,M.Or.
NIP. 198405212008121002


Skripsi oleh Made Soma Jaya ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 29 Agustus 2023

Dewan Penguji




Dr. I Ketut Sudiana, S. Pd., M.Kes.
NIP . 196705272001121001

(Ketua)




Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or.
NIP 198405212008121002

(Anggota)



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP 196805172001121001

(Anggota)



I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.
NIP 198608102008121001

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana olahraga

Pada:

Hari :Selasa
Tanggal :29 Agustus 2023.

Mengetahui,

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian

I Gede Suwiwa, S.Pd, M.Pd.
NIP . 198501172008121000

Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.
NIP 197305112001121001

Mengesahkan

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Megoak-goakan Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Kelas Tinggi SD N 1 Kukuh Kerambitan”**, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika atau prosedur yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam isi skripsi saya ini ataupun nantinya ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 7 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



Made Soma Jaya
NIM. 1916021002



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **”Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Megoak-Goakan Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Kelas Tinggi SD N 1 Kukuh Kerambitan”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa bimbingan, dorongan, arahan, serta saran dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan izin dan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. sekaligus penguji III yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd.,M. Kes., Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus selaku pembimbing I yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, arahan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Gede Doddy Tisna MS, S.Or., M.Or., Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus dosen pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Ketut Chandra Adinata Kusuma S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu untuk menunjang kelengkapan penyusunan skripsi ini.
6. I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or., Pembimbing akademik sekaligus penguji IV yang telah memberikan arahan, motivasi dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Staf Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan yang sudah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. I Wayan Sukerta, S.Pd., selaku kepala sekolah SD N 1 Kukuh Kerambitan yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
10. I Nyoman Puja Ada, S.Pd., selaku Guru olahraga SD N 1 Kukuh Kerambitan yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Seluruh siswa siswi kelas tinggi IV, V, dan IV yang telah bersedia menjadi subjek penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 7 Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
2.1 Latihan Fisik.....	10
2.1.1 Tujuan Pelatihan.....	11
2.1.2 Prinsip Latihan Kondisi Fisik.....	13
2.1.3 Prinsip Pelaksanaan Pelatihan Kondisi Fisik.....	15
2.2 Olahraga Tradisional.....	18
2.3 Permainan Tradisional Megoak-goakan.....	20
2.3.1 Sejarah Megoak-goakan.....	20
2.3.2 Alat dan Fasilitas Pemain.....	23
2.4 Kebugaran Jasmani.....	28
2.4.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	31
2.4.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	33
2.4.3 Manfaat Latihan Bagi Kebugaran Jasmani.....	34

2.4.4 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	35
2.5 Motivasi Belajar	49
2.5.1 Prinsip-Prinsip Motivasi Belajar.....	49
2.5.2 Jenis-Jenis Motivasi.....	51
2.5.3 Motivasi Berolahraga.....	52
2.6 Peranan Pelatihan Permainan Tradisional Megoak-Goakan Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar	52
2.7 Kajian Penelitian yang Relevan	55
2.8 Kerangka Berpikir.....	57
2.9 Hipotesis Penelitian.....	59
BAB III METODE PENELITIAN.....	60
3.1 Rancangan Penelitian.....	60
3.2 Populasi, Sampel, dan Sampeling	62
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	63
3.4 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	64
3.5 Prosedur Penelitian.....	65
3.6 Metode dan Teknik Analisis Data.....	67
3.6.1 Uji Prasyarat Analisis	68
3.6.2 Uji Hipotesis Penelitian	68
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	70
4.1 Hasil Penelitian	70
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	70
4.1.2 Pengujian Asumsi Klasik.....	73
4.1.3 Pengujian Hipotesis	75
4.2 Pembahasan.....	79
4.2.1 Pengaruh Pelatihan Megoak-goakan terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa SD N 1 Kukuh Kerambitan.....	79
4.2.2 Pengaruh Pelatihan Megoak-goakan terhadap Motivasi Belajar pada Siswa SD N 1 Kukuh Kerambitan.....	80
4.3 Implikasi.....	81

BAB V PENUTUP.....	83
5.1 Simpulan	83
5.2 Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	89



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI	35
Tabel 2.2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	36
Tabel 2.3 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)	38
Tabel 2.4 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	39
Tabel 2.5 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	40
Tabel 2.6 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	41
Tabel 2.7 Norma Nilai Tes Baring Duduk (<i>Sit (JP)</i>).....	43
Tabel 2. 8 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	45
Tabel 2.9 Kriteria Tes Lari Jarak Sedang.....	46
Tabel 2.10 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang.....	47
Tabel 2.11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	48
Tabel 3.1 Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i> Dari Hasil Tes Awal	62
Tabel 3.2 Program Pelatihan Permainan Tradisional Megoak-Goakan.....	67
Tabel 4.1 Rangkuman Data Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa SD N 1 Kukuh Kerambitan	71
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data.....	74
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Varians	75
Tabel 4.4 Hasil Analisis <i>Independent-Samples t Test</i> untuk Variabel Kebugaran Jasmani.....	76
Tabel 4.5 Hasil Analisis <i>Independent-Samples t Test</i> untuk Variabel Motivasi Belajar	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 The Step-Type Approach Sistem (Bompa, 2009:47)	14
Gambar 2.2 Tes Lari Cepat (Sprint).....	37
Gambar 2.3 Tes Angkat Tubuh (Pull Up).....	40
Gambar 2.4 Tes Baring Duduk (Sit Up)	42
Gambar 2.5 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	44
Gambar 2.6 Tes Lari Jarak Menengah	47
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir	59
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	60
Gambar 3. 2 The Step Type Approach System (Bompa, 2009:47)	66
Gambar 4.1 Histogram Data <i>Gain Score</i> Ternormalisasi Kebugaran Jasmani Kelompok Perlakuan (Disertai Kurve Normal)	72
Gambar 4.2 Histogram Data <i>Gain Score</i> Ternormalisasi Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol (Disertai Kurve Normal).....	72
Gambar 4.3 Histogram Data <i>Gain Score</i> Ternormalisasi Motivasi Belajar Kelompok Perlakuan (Disertai Kurve Normal)	73
Gambar 4.4 Histogram Data <i>Gain Score</i> Ternormalisasi Motivasi Belajar Kelompok Kontrol (Disertai Kurve Normal).....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing.....	90
Lampiran 2. Surat Tugas Uji Instrumen Penelitian.....	91
Lampiran 3. Surat Uji Validasi Instrumen Penelitian	92
Lampiran 4. Formulir Angket Kuesioner Motivasi Belajar	93
Lampiran 5. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian	97
Lampiran 6. Surat Balasan SD N 1 Kukuh Kerambitan	98
Lampiran 7. Daftar Nama Subjek Penelitian	99
Lampiran 8. Data <i>Pre-Test</i>	100
Lampiran 9. <i>Ordinal Pairing</i>	101
Lampiran 10. Data <i>Post-Test</i>	103
Lampiran 11. <i>Output IBM SPSS 26.0 for Windows</i> Hasil Analisis Deskriptif	107
Lampiran 12. <i>Output IBM SPSS 26.0 for Windows</i> Hasil Uji Normalitas.....	109
Lampiran 13. <i>Output IBM SPSS 26.0 for Windows</i> Hasil Uji Homogenitas Varians	110
Lampiran 14. <i>Output IBM SPSS 26.0 for Windows</i> Hasil Uji t untuk Uji H_1 ..	111
Lampiran 15. <i>Output IBM SPSS 26.0 for Windows</i> Hasil Uji t untuk Uji H_2 ..	112
Lampiran 16. Biodata Siswa Kelas IV, V, dan VI SD N 1 Kukuh Kerambitan	113
Lampiran 17. Dokumentasi Alat Penelitian	115
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	116