

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

Oleh

Made Soma Jaya, NIM 1916021002

Program Studi Ilmu Keolahragaan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan olahraga tradisional megoak-goakan terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar pada siswa kelas tinggi SD N 1 Kukuh Kerambitan. Jenis penelitian adalah ekperimental semu (quasi eksperimen) dengan rancangan *the randomized control group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas tinggi (kelas IV, kelas V, dan kelas VI). Sampel dalam penelitian adalah siswa sebanyak 40 orang di ambil dengan tehnik random sampling. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan ordinal pairing. Kelompok perlakuan diberikan pelatihan Megoak-goakan sedangkan kelompok kontrol diberikan olahraga konvensional. Kebugaran jasmani diukur dengan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia yaitu tes, lari *sprint* 40 meter, *pull up*, baring duduk, *vertikal jump*, dan lari jarak menengah dan motivasi belajar diukur menggunakan instrumen kuesioner, selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji *independent-samples t test* pada taraf signifikansi 0.05 dengan bantuan program *SPSS 24.0 for Windows*. Berdasarkan analisis data penelitian untuk variabel kebugaran jasmani diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,017, dan untuk variabel motivasi belajar diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 semua data lebih kecil dari nilai α (Sig < 0.05). Disimpulkan bahwa pelatihan megoak-goakan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa kelas tinggi SD N1 Kukuh Kerambitan.

Kata-kata kunci: Pelatihan megoak-goakan , Kebugaran jasmani , Motivasi belajar

**THE EFFECT OF TRADITIONAL SPORTS TRAINING STRIKES
AGAINST PHYSICAL FITNESS AND STUDY MOTIVATION OF HIGH
CLASS STUDENTS SD N 1 KUKUH KERAMBITAN**

By

Made Soma Jaya, NIM 1916021002

Sports Science Study Program

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of traditional sports training on physical fitness and learning motivation in high class students at SD N 1 Kukuh Kerambitan. The type of research is quasi-experimental (quasi-experimental) with a design *the randomized control group pretest posttest design*. The population in this study were all high class students (class IV, class V, and class VI). The sample in the research was 40 students taken using random sampling technique. The sample was divided into 2 groups, namely the treatment group and the control group using ordinal pairing. The treatment group was given Gooak-Goakan training while the control group was given conventional exercise. Physical fitness is measured using the Indonesian physical fitness test instrument, namely the test, *runningsprint* 40 meter, *pull up*, lying down, *vertical jump*, and middle distance running and learning motivation were measured using questionnaire instruments, Next, the data is analyzed using tests *independent-samples t test* at a significance level of 0.05 with the help of the program *SPSS 24.0 for Windows*. Based on research data analysis for the physical fitness variable, a significance value of 0.017 was obtained, and for the learning motivation variable, a significance value of 0.000 was obtained, all data was smaller than the α value ($\text{Sig} < 0.05$). It was concluded that rocking training had an effect on the physical fitness and learning motivation of high class students at SD N1 Kukuh Kerambitan.

Key words: Wandering training, Physical fitness, Motivation to learn