

## ABSTRAK

**Robert Oktovianus Hutabarat. Pengaruh Permainan Pecah Piring Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak (Studi Eksperimen pada Siswa Putra Usia 10-12 Tahun di SD Santa Maria Fatima II, Kampung Pulo Jatinegara). Skripsi, Program Studi Olahraga Rekreasi, Jurusan Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2015.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan pecah piring terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak pada siswa putra usia 10-12 Tahun di SD Santa Maria Fatima II Kampung Pulo, Jatinegara Jakarta Timur. Penelitian ini berlangsung selama 4 bulan, terhitung mulai bulan Februari sampai Juni 2015 dengan melakukan *treatment* permainan pecah piring kepada kelompok eksperimen.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *Two Groups "Pre-Test dan Post-Test Design*, yaitu untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah permainan pecah piring, sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani.

Hasil dari penelitian ini diperoleh data  $t_{hitung}$  sebesar 7,249  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan  $n-2 = 38$  adalah 1,70, maka  $t_{hitung} (7,249) > t_{tabel} (1,70)$ , berarti terdapat pengaruh permainan pecah piring terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak.

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan pecah piring yang dikelompokkan ke dalam kelompok permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak pada siswa putra usia 10-12 Tahun di SD Santa Maria Fatima II Jatinegara, Jakarta Timur.

**Kata kunci:** *Permainan Pecah Piring, Kebugaran Jasmani.*

## KATA PENGANTAR

Segala hormat dan kemuliaan hanya bagi Allah TriTunggal pemilik seluruh bumi dengan segala isinya. Peneliti mengucap syukur kepada Tuhan Yesus Kristus karena atas segala penyertaan dan kuasa-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Permainan Pecah Piring Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak”* ini dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu bentuk tugas akhir di Jurusan Olahraga Rekreasi dan bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga.

Dalam terwujudnya skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan dorongan, bimbingan, doa dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd selaku Ketua Jurusan Olahraga Rekreasi
3. Ibu Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd. M.Pd selaku Ketua Program Studi Olahraga Rekreasi
4. Bapak Drs. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd selaku Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan, bantuan serta saran kepada peneliti
5. Bapak Hartman Nugraha, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Olahraga Rekreasi dan Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan, bantuan serta saran kepada peneliti
6. Ibu Dr. Hj. Sri Nuraini, M.Pd selaku Dosen Pengaji Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, bantuan serta saran kepada peneliti

7. Bapak Boyke Adam H Manopo, M.Pd selaku Dosen Pengaji Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, bantuan serta saran kepada peneliti
8. Bapak dan Ibu Dosen di jurusan Olahraga Rekreasi yang telah setia membimbing peneliti selama kuliah di jurusan Olahraga Rekreasi serta segenap karyawan dan karyawati Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
9. Sr. M. M. Rini Rosalanti selaku Kepala SD Santa Maria Fatima II Jatinegara yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan observasi dan penelitian skripsi di sekolah yang Suster pimpin
10. Orang tuaku terkasih "(Alm) Bapa & Mamaku" di Kampung yang telah memberikan dukungan baik dalam segi moril maupun materi kepada peneliti. Semoga Tuhan Yesus Kristus selalu mengasihi kita semua. Abang, Kakak dan keponakanku terkasih yang walaupun jarak memisahkan kita tapi kalian telah menjadi inspirasi dan semangat bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini juga setiap dukungannya baik dalam doa, dana juga tenaga kepada peneliti.
11. Saudara-saudaraku terkasih Nantulang Grace, Mamatua, Bapatua, Namboru, Alm. Oppung dan teman-teman yang telah memberikan dukungan baik dalam doa, dana juga tenaga kepada peneliti
12. Teman-teman Olahraga Rekreasi 2010 Kelas A dan B juga para senior dan junior yang telah memberikan canda, tawa dan semangat selama menjalani perkuliahan dan skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
13. PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) DKI Jakarta, terima kasih untuk setiap kebersamaan yang kita rasakan
14. Kekasih terkasih Nofri Alfa Resita Simatupang yang terus setia mendukung dalam doa, daya dan semangat

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Hal ini semata-mata karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang peneliti miliki. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi semua orang. Semoga Tuhan Yesus Kristus berkenan memakai skripsi ini menjadi kemuliaan bagi nama-Nya, amin.

Jakarta, Juli 2015

**R. O. H**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6

### **BAB II KERANGKA TEORETIK DAN KERANGKA BERPIKIR**

A. Deskripsi Konseptual .....	7
1. Teori Permainan .....	7
2. Permainan Pecah Piring .....	14
3. Kebugaran Jasmani .....	23
B. Penelitian yang Relevan .....	33
C. Kerangka Berfikir .....	34
D. Hipotesis Penelitian .....	36

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel .....	38
D. Metode Penelitian .....	39

E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Teknik Pengolahan Data .....	53
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	56
1. Kelas Eksperimen .....	56
2. Kelas Kontrol .....	58
B. Pengajuan Hipotesis .....	59
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	62
<b>LAMPIRAN .....</b>	64
<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	90

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	56
Tabel 2	64
Tabel 3	65
Tabel 4	66
Tabel 5	68
Tabel 6	70
Tabel 7	71
Tabel 8	72

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Permainan Pecah Piring .....	16
Gambar 2.2 : Aktifitas Permainan Pecah Piring .....	17
Gambar 2.3 : Lapangan Permainan Pecah Piring .....	22
Gambar 3.1 : Lari 40 meter .....	43
Gambar 3.2 : Sikap gantung siku tekuk .....	45
Gambar 3.3 : Sikap gerakan baring-duduk .....	47
Gambar 3.4 : Loncat tegak .....	49
Gambar 3.5 : Lari 600 meter .....	51
Gambar 4.1 : Grafik Histogram Kelas Eksperimen .....	57
Gambar 4.2 : Grafik Histogram Kelas Kontrol .....	58

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Tes Kebugaran Jasmani Kelas Eksperimen .....	64
Lampiran 2. Tes Kebugaran Jasmani Kelas Kontrol .....	65
Lampiran 3. Tabel Perhitungan Kelas Eksperimen .....	66
Lampiran 4. Tabel Perhitungan Kelas Kontrol .....	68
Lampiran 5. Uji Homogenitas .....	70
Lampiran 6. Perhitungan Uji-t .....	71
Lampiran 7. Tabel Analisis .....	72
Lampiran 8. Rincian Program Perlakuan Penelitian .....	73