

PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos tim plagiarism dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan undang-undang yang berlaku.

Bojonegoro, 26 Agustus 2023



Muhammad Rahmat Jalaluddin Kabir

NIM : 3220190361



UNUGIRI

...

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Muhammad Rahmat Jalaluddin Kabir

NIM : 3220190361

Judul : Upaya Peningkatan Aktivitas Fisik Melalui Permainan Tradisional
Pada Siswa Mts Tahfidz Qur'an Habibana

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian sidang skripsi.

Bojonegoro, 24 Agustus 2023.

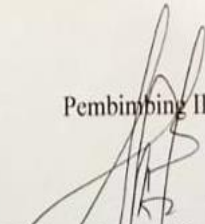
Pembimbing I



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.

NIDN. 0707048904

Pembimbing II



Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd, M. Kes

NIDN. 0710029103

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Muhammad Rahmat Jalaluddin Kabir
NIM : 3220190361
Judul : Upaya Peningkatan Hasil Belajar PJOK Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor Kucing Dan Tikus Pada Siswa Mts Tahfidz Qur'an Habibana.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal Senin, 28 Agustus 2023.

Penguji I

Benny Widya Priadana, M.Pd
NIDN: 0703078902

Penguji III

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN: 0707048904

Penguji II

Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M
NIDN: 709097805

Penguji IV

Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd., M.Kes
NIDN: 0710029103

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan



Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN. 0707048904

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Kaum mukminin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya” (HR.Bukhari dan Muslim)

PERSEMBAHAN

Untuk Alm. Bapak , Ayah, Ibu, Adek serta Kyai dan Bu Nyai



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar PJOK Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor Kucing dan Tikus Pada Siswa Tahfidz Qur’an Habibana”. Laporan proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak KH. M. Jauharul Ma’arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd, Selaku Pembimbing 1 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan proposal skripsi.
5. Ibu Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd, M. Kes selaku Pembimbing 2 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Seluruh Dosen PJKR Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Seluruh teman-teman yang memberi semangat.
8. Kedua orang tua saya yang telah memberi dukungan dan selalu mendoakan dalam setiap perjalanan saya untuk menuju kesuksesan.

ABSTRACT

Kabir, Muhammad Jalaluddin Rahmat. 2023. Efforts to Improve Learning Physical Education Sport and Health Through Traditional Games for MTs Tahfidz Qur'an Habibana Students. Thesis for the Health and Recreation Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Dr. Hilmy Aliriad M.Pd and Assistant Supervisor Wahyu Setia Kuscahyaning Putri S.Pd. M. Kes.

Keywords: Learning Physical Education Sport and Health, Traditional Games

The background to the problem in this research is the low learning outcomes in PJOK subjects for MTs Tahfidz Qur'an Habibana students. This research aims to determine whether there is an increase in learning outcomes using traditional game methods for MTs Tahfidz Qur'an Habibana students. The method used in this research is the classroom action research method (CAR). The sample for this research was all students at MTs Tahfidz Qur'an Habibana, totaling 36 students. Data collection techniques in this research used assessment sheets for cognitive, affective and psychomotor aspects of traditional game approaches, certain documentation photos for traditional game learning videos. The results of the research show that the use of traditional games can increase student learning outcomes from the percentage of completeness in cycle I, namely 20%, increasing in cycle II by 61%. Based on research results, the application of traditional game methods increases students' physical activity by 97%.

UNUGIRI

ABSTRACT

Kabir, Muhammad Jalaluddin Rahmat. 2023. Upaya Peningkatan Hasil Belajar PJOK Melalui Permainan Tradisional Siswa MTs Tahfidz Qur'an Habibana. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Dr. Hilmy Aliriad M.Pd dan Pembimbing Pembantu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri S.Pd. M.Kes.

Kata Kunci: Hasil Belajar PJOK, Permainan Tradisional

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar pada mata pelajaran PJOK siswa MTs Tahfidz Qur'an Habibana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah peningkatan hasil belajar dengan metode permainan tradisional pada siswa MTs Tahfidz Qur'an Habibana. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK). Sampel penelitian ini adalah seluruh siswa MTs Tahfidz Qur'an Habibana yang berjumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar penilaian aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik pada pendekatan permainan tradisional, foto dokumentasi tertentu untuk video pembelajaran permainan tradisional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar siswa dari persentase ketuntasan ke siklus I yaitu sebesar 20%, meningkat pada siklus II sebesar 61%. Berdasarkan hasil penelitian penerapan metode permainan tradisional meningkatkan aktivitas fisik siswa sebesar 97%.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

COVER	
COVER DALAM	ii
PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.6 Batasan Penelitian.....	7
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.2 Dasa Teori	10
2.3 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	12
2.4 Permainan Tradisional	14
2.5 Kerangka Berfikir.....	20

BAB III.....	22
METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian.....	22
3.2 Pendekatan Penelitian	24
3.3 Variabel dan Definisi Operasional.....	24
3.4 Sampel.....	24
3.5. Waktu Tempat Penelitian	24
3.6 Instrumen Penelitian.....	25
3.7. Teknik Pengumpulan Data	27
3.8 Prosedur Penelitian.....	27
3.9 Teknik Analisis Data	28
BAB IV	29
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Deskripsi Kondisi Awal Sebelum Tindakan (Pra Siklus)	29
4.2 Deskripsi dan Hasil Penelitian.....	31
4.2.1 Hasil Penelitian Siklus I.....	31
BAB V.....	40
KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	41

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Data Observasi Awal.....	30
4.2 Proses Pembelajaran Siklus I.....	32
4.3 Hasil Siklus I.....	34
4.4 Proses Pembelajaran Siklus II.....	35
4.5 Hasil Siklus II.....	37
4.7 Perbandingan peningkatan aktivitas fisik Sebelum Dan Setelah Diterapkannya Metode Permainan Tradisional Pada Siklus I dan Siklus II.....	39



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

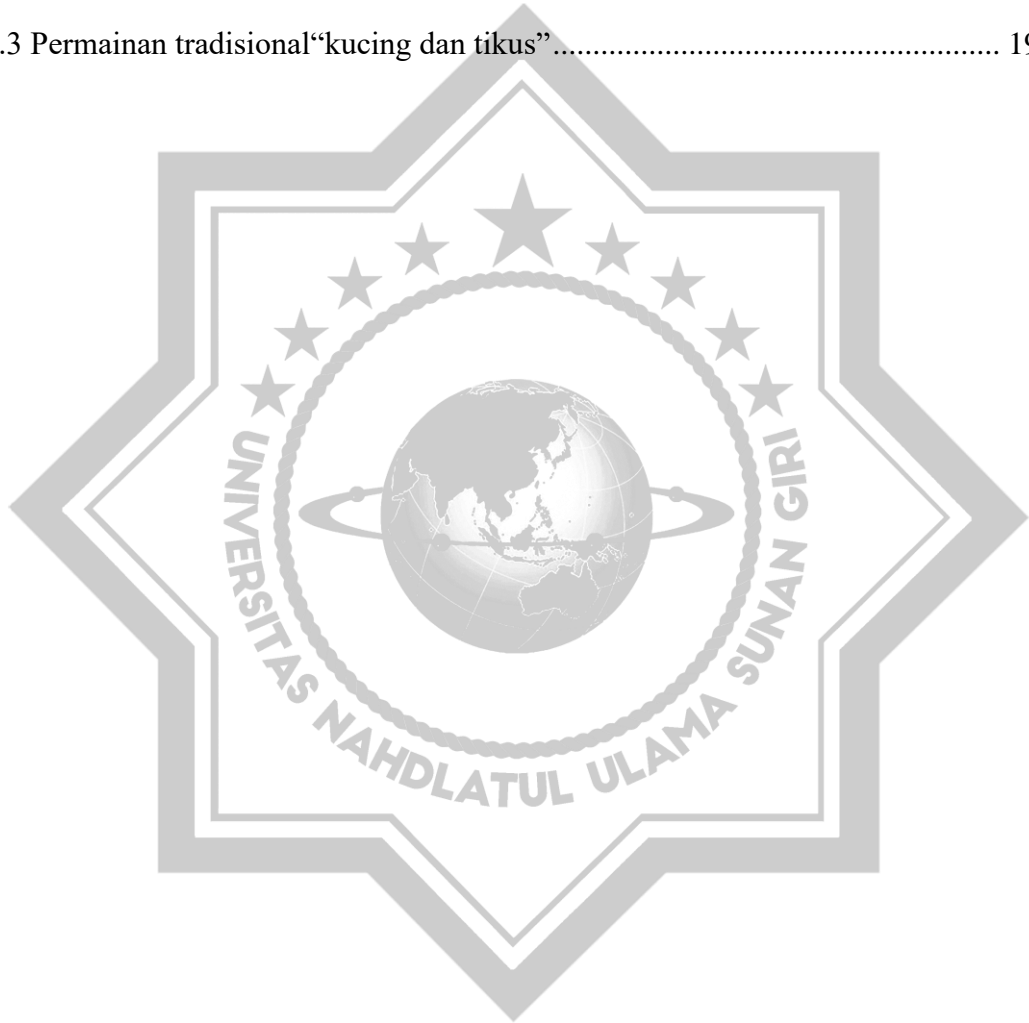
Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir.....	20
3.1 Desain Penelitian Tindakan Kelas	23



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skema Permainan Gobak Sodor.....	18
2.2 Permainan tradisional“Gobak Sodor”	18
2.3 Permainan tradisional“kucing dan tikus”	19



UNUGIRI