

## ABSTRAK

**KHOIRUL FIQRY BATUBARA. Pengaruh Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Dan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Medan dan SMP Negeri 20 Medan. Tesis. Medan: Program Pascasarjana. Universitas Negeri Medan, Februari 2020.**

Yang menjadi latar belakang masalah dalam tesis ini adalah masih banyak ditemukan siswa yang bermain gadget, siswa kurang aktif dalam belajar PJOK, lambat bergerak, cepat lelah dan, Indikasi kebugaran jasmani dan gerak siswa menurun. Metode Penelitian adalah eksperimen. Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh permainan tradisional dalam meningkatkan gerak dasar dan kebugaran jasmani siswa. Berikut hasil penelitian yaitu : 1. Dari hasil perhitungan data kelompok Gerak Dasar SMPN 20 Medan yang diatas diperoleh  $t_{hitung} = 4,94$  Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang  $1-\alpha = 0,95$  dengan  $dk = (n_1+n_2 -2)$  diperoleh harga  $t_{tabel} = 1,753$  Maka  $4,94 < 1,753$ . Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap gerak dasar siswa SMPN 20 Medan. 2. Dari Hasil perhitungan data kelompok Gerak Dasar SMPN 5 Medan yang diatas diperoleh  $t_{hitung} = 12,02$  Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang  $1-\alpha = 0,95$  dengan  $dk = (n_1+n_2 -2)$  diperoleh harga  $t_{tabel} = 1,753$  Maka  $12,02 > 1,753$ . Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap gerak dasar siswa SMPN 5 Medan. 3) Dari Hasil perhitungan data kelompok TKJI SMPN 20 Medan yang diatas diperoleh  $t_{hitung} = 4,94$  Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang  $1-\alpha = 0,95$  dengan  $dk = (n_1+n_2 -2)$  diperoleh harga  $t_{tabel} = 1,753$  Maka  $4,59 > 1,753$ . Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 20 Medan. 4). Dari Hasil perhitungan data kelompok TKJI SMPN 5 Medan yang diatas diperoleh  $t_{hitung} = 7,59$  Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang  $1-\alpha = 0,95$  dengan  $dk = (n_1+n_2 -2)$  diperoleh harga  $t_{tabel} = 1,753$  Maka  $7,59 > 1,753$ . Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 5 Medan.

**Kata kunci: Permainan Tradisional, Permainan, Kebugaran Jasmani.**

## ABSTRACT

**KHOIRUL FIQRY BATUBARA. Effects of Traditional Games to Improve Basic Motion and Physical Fitness of Students of SMP Negeri 5 Medan and SMP Negeri 20 Medan. Thesis. Medan: Postgraduate Program. Medan State University, February 2020.**

The research was carried out in Medan Marelan District Public Middle School. This research is planned to be carried out in September 2019. Sampling was carried out by cluster random sampling technique. The research method is experimental. The purpose of the study was to see the effect of traditional games in improving basic motion and physical fitness of students.

Here are the results of the study, namely: 1) From the calculation results of the Basic Motion group data of SMP Negeri 20 Medan above, obtained  $t_{count} = 4.94$  From the list of distribution  $t$  using the opportunity  $1-\alpha = 0.95$  with  $dk = (n_1 + n_2 - 2)$  obtained price table = 1.753 Then  $4.94 < 1.753$ . The conclusion in this study is that there is an influence of traditional games on the basic motion of 20 Medan Middle School students. 2) From the calculation results of Basic Motion group data of SMP Negeri 5 Medan above, obtained  $t_{count} = 12.02$  From the list of distribution  $t$  using the opportunity  $1-\alpha = 0.95$  with  $dk = (n_1 + n_2 - 2)$ , the price of  $t_{table} = 1.753$  is obtained Then  $12.02 > 1.753$ . The conclusion of this research is that there is an influence of traditional games on the basic motion of students of SMP Negeri 5 Medan. 3) From the calculation results of TKJI data group of SMP Negeri 20 Medan above obtained  $t_{count} = 4.94$  From the list of distribution of  $t$  using the opportunity  $1-\alpha = 0.95$  with  $dk = (n_1 + n_2 - 2)$  the price of  $t_{table} = 1.753$  then 4 is obtained,  $59 > 1,753$ . The conclusion of this research is that there is an influence of traditional games on the fitness of students of SMP Negeri 20 Medan. 4) From the calculation results of TKJI group data at SMP Negeri 5 Medan above, obtained  $t_{count} = 7.59$  From the list of distribution of  $t$  using the opportunity  $1-\alpha = 0.95$  with  $dk = (n_1 + n_2 - 2)$  the price of  $t_{table} = 1.753$  is obtained.  $7.59 > 1,753$ . The conclusion in this study is that there is an influence of traditional games on fitness for students of SMP Negeri 5 Medan.

**Keywords: Traditional Games, Fundamental Motor Skill.**