

**EFEKTIVITAS PERMAINAN BOLA *KIPPERS* DALAM
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS V SD NEGERI SIEM**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh:

Muhammad Rendy Saputra
NIM. 21104036



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS PERMAINAN BOLA KIPPERS DALAM MENINGKATKAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI SIEM

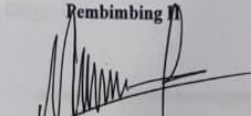
Skripsi ini telah di setujui untuk di pertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 09 September 2025

Pembimbing 1


Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or
NIDN. 0120128601

Pembimbing 2


Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

Menyetujui
Ketua Program studi Pendidikan jasmani


Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

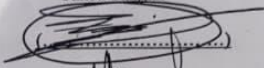
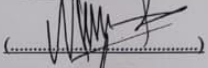
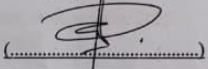
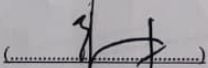

Fitihi, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

PENGESAHAN TIM PENGUJI

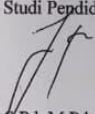
**EFEKTIVITAS PERMAINAN BOLA KIPPERS DALAM MENINGKATKAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI SIEM**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 09 September 2025

			Tanda Tangan
Pembimbing I	:	<u>Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or</u> NIDN. 0120128601	
Pembimbing II	:	<u>Septi Hariansyah, M.Pd</u> NIDN. 1315098802	
Penguji I	:	<u>Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd</u> NIDN. 1313109001	
Penguji II	:	<u>Fitriati, S.Pd.I, M.Ed. PhD</u> NIDN. 0101018304	

Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd. M.Pd. AIFO
NIDN. 012606805

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

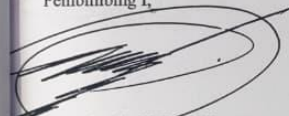

Fitriati, S.Pd.I, M.Ed. PhD
NIDN. 0101018304

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Rendy Saputra
NIM : 21104036
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Efektivitas Permainan Bola Kippers Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD NEGERI SIEM

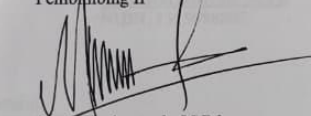
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,



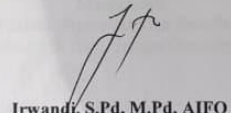
Dr. Irfandi, S.Pd, M.Or
NIDN. 0120128601

Banda Aceh, 09 September 2025
Pembimbing II



Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN/0126068005

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini

Nama : Muhammad Rendy Saputra
NIM : 21104036
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini di kutip atau di rujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari program studi atau rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 09 September 2025

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Rendy Saputra
NIM.21104036

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah kepada Allah SWT, Ya Rahmat Ya Rahim, yang telah memberikan banyak kenikmatan kepada hamba-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “**Efektivitas Permainan Bola Kippers dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri SIEM**”. Pengajuan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena

Penulis menyadari bahwasanya dalam penyusunan skripsi ini tidak luput bantuan di berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini izinkan penulis untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa untuk orang tua penulis Ibu Zuhaidar, Ayahanda Hamdani Makdan dan Abang Rezky Ananda serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukugan, pengorbanan, dan Do'as dalam menyelesaikan studi di FKIP UBBG.
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M. Si., selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan arahannya dalam pendidikan ini.
3. Fitriati, S.Pd.I, M.Ed. PhD selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan arahannya dalam pendidikan, dan penulis skripsi ini.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO selaku ketua Program studi Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.
5. Dr. Irfandi, S.Pd. M.Ors selaku dosen pembimbing I saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.

6. Septi Hariansyah, M.Pd selaku dosen pembimbing II saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada Abang saya Rezky Ananda, S.Kom yang terkasih dan tersayang yang telah memberikan semangat, motivasi, serta menjadi salah satu donatur penulis dalam menjalani masa perkuliahan, proses penulisan artikel ilmiah hingga saat ini.
8. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena, yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritikan yang membangun agar penulisan ini dapat lebih baik dan diharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lebih baik lagi.

Banda Aceh, 25 Juli 2025

Peneliti

Muhammad Rendy Saputra

ABSTRAK

Muhammad Rendy Saputra. 2025. Efektivitas Permainan Bola *Kippers* dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri SIEM. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Gatsempena. Pembimbing I. Dr. Irfandi, S.Pd. M.OrPembimbing II Septi Hariansyah, M.Pd

Kajian ini dilatar belakangi banyaknya permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran salah satunya yaitu masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dalam melakukan olahraga pada saat pembelajaran serta pada saat jam diluar pembelajaran. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat menarik minat siswa untuk aktif bergerak dan berolahraga secara menyenangkan dan dengan adanya permainan bola *kippers* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas permainan bola *kippers* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri SIEM. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat eksperimen. Sampel penelitian ini sebanyak 29 orang siswa dengan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes kebugaran jasmani dan angket. Analisis data menggunakan uji normalitas dan regresi linier sederhana. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa permainan bola *kippers* efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas SD Negeri SIEM dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $8,121 > t_{tabel} 2,782$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel permainan bola *kipper* efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tingkat efektivitas bola *kippers* dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas SD Negeri SIEM mencapai 71% dan sisanya 29% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata kunci: *Efektivitas, permainan bola Kippers, Kebugaran Jasmani.*

ABSTRACT

Muhammad Rendy Saputra, 2025. *The Effectiveness of Kippers Ball Game in Improving Physical Fitness of Fifth Grade Students of SIEM Public Elementary School*. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Bina BangsaGatsempena University. Supervisor I. Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or Supervisor II. Septi Hariansyah, M.Pd

This study is motivated by the many problems that occur in the learning process, one of which is the low level of physical fitness of students in doing sports during learning and outside of learning hours. In facing these problems, an innovative approach is needed in physical education learning that can attract students' interest to actively move and exercise in a fun way and with the presence of the kippers ball game can improve students' physical fitness. Therefore, this study aims to determine the effectiveness of the kippers ball game on the physical fitness of fifth grade students of SIEM State Elementary School. This study uses a quantitative approach. This type of research is experimental. The sample of this study was 29 students with a total sampling technique. Data collection techniques were carried out by physical fitness tests and questionnaires. Data analysis used normality tests and simple linear regression. Based on the results of data processing, it is known that the kippers ball game is effective in improving the physical fitness of fifth grade students of SIEM State Elementary School with a significance value of $0.000 < 0.05$ and a t-value of $8.121 > t\text{-table } 2.782$ so it can be concluded that the kippers ball game variable is effective in improving students' physical fitness. The effectiveness of Kippers ball in improving physical fitness of elementary school students in SIEM reached 71%, with the remaining 29% influenced by other variables.

Keywords: Effectiveness, Kippers ball, Physical Fitness.

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Batasan Masalah	8
 BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Olahraga Tradisional	9
2.1.1 Pengertian Olahraga Tradisional	9
2.1.2 Sejarah dan Perkembangan Olahraga Tradisional	11
2.1.3 Peran dan Manfaat Permainan Tradisional.....	15
2.2 Permainan Bola Kippers	20
2.2.1 Pengertian Permainan Bola Kippers	20
2.2.2 Sejarah Asal Usul Permainan Bola Kippers	21
2.2.3 Teknik-Teknik Dasar Permainan Bola Kippers.....	22
2.2.3 Peralatan Permainan Bola Kippers	24
2.2.4 Lapangan Permainan Bola Kippers	24
2.2.5 Peraturan Permainan Bola Kippers.....	25
2.3 Kebugaran Jasmani.....	26
2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	26
2.3.2 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	28
2.3.3 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	31
2.4 Penelitian Relevan	36
2.5 Kerangka Berpikir	40
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	42
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
3.3 Populasi dan Sampel.....	44
3.4 Variabel Penelitian.....	44
3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	45
3.6 Teknik Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	48
4.2 Analisis Data	51
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
DAFTAR LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Pretest-Posttest Group Design	41
Tabel 3.2 Penilaian Skala Likert	43
Tabel 4.1 Nilai Pre Test Kebugaran Jasmani	48
Tabel 4.2 Nilai Post Test Kebugaran Jasmani	50
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.4 Hasil Uji Regresi.....	51
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis	54
Tabel 4.6 Hasil Uji Determinasi	54

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Tabel 2.1 Menangkap Bola	21
Tabel 2.2 Lemparan Ayunan Atas dan Bawah.....	22
Tabel 2.3 Memukul Bola.....	22
Tabel 2.4 Peralatan Permainan Bola Kippers	23
Tabel 2.5 Lapangan Permainan Bola Kippers.....	24
Tabel 2.6 Permainan Bola Kippers	25
Tabel 2.7 Kerangka Berpikir.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Tes	61
Lampiran 2 Formulir Tes	69
Lampiran 3 Outpute SPSS uji Normalitas	70
Lampiran 4 Outpute SPSS Uji Regresi Linier	71
Lampiran 5 Sk Penunjukan Pembimbing I Dan Pembimbing II	72
Lampiran 6 Surat Izin Peneliti dari Dekan Fkip	73
Lampiran 7 Surat Izin Peneliti dari Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan	74
Lampiran 8 Surat Balasan Dari Tempat penelitian	75
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	76
Lampiran 10 Riwayat Hidup	78