



**EFEKTIVITAS PERMAINAN GOARA-GOARA TERHADAP DENYUT
NADI SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

Ifani Villa Rizki

NIM : D0419017

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
TAHUN 2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Efektivitas Permainan Goara-Goara Terhadap Denyut Nadi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun 2022”, karya :

Nama : Ifani Villa Rizki

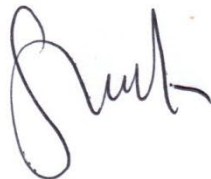
NIM : D0419017

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 12 Januari 2023

Pembimbing I



Slamet Santoso, M.Pd.

NIDN. 0611128502

Pembimbing II



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0619128701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Efektivitas Permainan Goara-goara Terhadap Denyut Nadi Siswa SMA 1 Sragen Tahun 2022”, karya :




Nama : Ifani Villa Rizki

NIM : D0419017

Prodi : Pendidikan Jasmani


Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis
Tanggal : 26 Januari 2023
Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.	
Sekretaris	: Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.	
Anggota I	: Slamet Santoso, M.Pd.	
Anggota II	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.	

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 12 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Ifani Villa Rizki

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Positif mind positif life.

Selalu berprasangka baik dan berpikiran positif akan berdampak positif dalam hidup.

“Aku sebagaimana prasangka hambaku kepada-Ku. Aku bersamanya jika ia berdoa kepada-Ku.”

(HR. Muslim 4832, 4851; Tirmidzi, Ahmad 7115)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Almamaterku Progam Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Dra. Winarti, M.Si. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta.
4. Slamet Santoso, M.Pd. selaku Pembimbing I.
5. Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Or. selaku Pembimbing II.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu .

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 12 Januari 2023

Peneliti
Ifani Villa Rizki

ABSTRAK

Ifani Villa Rizki. 2023. Efektivitas Permainan Goara-Goara Terhadap Denyut Nadi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : 1. Slamet Santoso, M.Pd., 2. Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk menganalisis seberapa besar perubahan denyut nadi setelah melakukan aktivitas olahraga permainan Goara-Goara, (2) untuk menganalisis efektivitas permainan goara-goara terhadap denyut nadi siswa SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun 2022.

Metode penelitian menggunakan metode semu eksperimen dengan jenis penelitian eksperimen. Populasi sasaran yang diteliti adalah seluruh siswa SMA Muhammadiyah 1 Sragen tahun 2022 yang berjumlah 378 siswa. Sampel yang digunakan dalam pengambilan data berjumlah 22 siswa menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan metode *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif eksperimen.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan denyut nadi setelah melakukan aktivitas olahraga permainan Goara-goara dan Efektivitas Permainan Goara-goara terhadap Denyut Nadi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun 2022 dengan pertimbangan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,002 < 0,05$. Diketahui t_{hitung} sebesar $-3,563$. t_{hitung} bernilai negatif disebabkan karena rata-rata denyut nadi *pretest* lebih rendah daripada rata-rata denyut nadi *posttest*. Dalam konteks kasus seperti ini maka nilai t_{hitung} dapat bermakna positif. Sehingga nilai t_{hitung} menjadi $3,563$. Dari analisa menggunakan uji t dapat diambil hasil $t_{hitung} 3,563 > t_{tabel} 2,080$ ($3,563 > 2,080$), menunjukkan bahwa permainan goara-goara efektif untuk meningkatkan denyut nadi.

Kata kunci: Permainan, Goara, Denyut Nadi, SMA

ABSTRACT

Ifani Villa Rizki, 2023. *The Effectiveness Of Goara-Goara Games On The Rate Of Students Of Muhammadiyah 1 Sragen High School 2022*. Skripsi, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Surakarta University of Tunas Pembangunan. Promotor : 1. Slamet Santoso, M.Pd., 2. Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Or.

The aims of this study were: (1) to analyze how much the pulse rate changes after playing the Goara-Goara sports activity, (2) to analyze the effectiveness of the Goara-Goara game on the pulse of SMA Muhammadiyah 1 Sragen students in 2022.

The research method uses quasi-experimental methods with experimental research types. The target population studied was all students of SMA Muhammadiyah 1 Sragen in 2022, totaling 378 students. The sample used in data collection was 22 students using the Probability Sampling technique with the Purposive Sampling method. The data collection technique used is a quantitative experimental research method.

Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that there is an increase in heart rate after playing Goara-Goara sports activities and the Effectiveness of Goara-Goara Games on Pulse Rate of SMA Muhammadiyah 1 Sragen Students in 2022 with consideration of the Sig. (2-tailed) of $0.002 < 0.05$. It is known that t count is -3.563 . t count is negative because the average pretest pulse is lower than the average posttest pulse. In the context of cases like this, the calculated t value can have a positive meaning. So that the calculated t value becomes 3.563 . From the analysis using the t test, the results of t count $3.563 > t$ table 2.080 ($3.563 > 2.080$) can be taken. Shows that the game of goara-goara is effective for increasing pulse rate.

Key words: Games, Goara, Pulse, High School

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Pemikiran	32
D. Hipotesis Penelitian	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian	34
B. Metode Penelitian.....	35
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	41
C. Pengujian Hipotesis	43
D. Pembahasan Hasil Analisis Data	45
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Implikasi	47
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lapangan Goara-Goara	15
Gambar 2 Bagan Kerangka Berpikir	32
Gambar 3 Histogram	41
Gambar 4 Cara Menghitung Denyut Nadi	55
Gambar 5 Pemanasan	64
Gambar 6 Penyampaian Materi	64
Gambar 7 Modifikasi Rangku Alu	64
Gambar 8 Modifikasi Balap Karung	65
Gambar 9 Lompat Tali Bertahap	65
Gambar 10 Modifikasi Suda Manda	65
Gambar 11 Lompat Tali Berputar	66
Gambar 12 Egrang Bambu	66
Gambar 13 Modifikasi Boy-boyan	66
Gambar 14 Modifikasi Panjat Pinang	67
Gambar 15 Pendinginan	67
Gambar 16 Pengukuran Denyut Nadi	67
Gambar 17 Foto Bersama	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rincian Pelaksanaan Penelitian	34
Tabel 2 Kriteria Pengukuran Denyut Nadi.....	37
Tabel 3 Deskriptif Data Hasil Pretest dan Posttest	40
Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Sapiro-Wilk.....	42
Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas.....	42
Tabel 6 Statistik Sampel Berpasangan	43
Tabel 7 Korelasi Sampel Berpasangan	44
Tabel 8 Uji Sampel Berpasangan.....	44
Tabel 9 Data Penelitian	54
Tabel 10 Program Latihan 1	56
Tabel 11 Program Latihan 2.....	57
Tabel 12 Program Latihan 3.....	58
Tabel 13 Program Latihan 4.....	59
Tabel 14 Program Latihan 5 - 8	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	53
Lampiran 3 Data Penelitian.....	54
Lampiran 4 Petunjuk Tes Pengukuran	55
Lampiran 5 Program Latihan Selama 8 x.....	56
Lampiran 6 Hasil Uji Deskriptif Data	62
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	63
Lampiran 8 Hasil Uji Homogenitas	63
Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis.....	63
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	64

