

ABSTRAK

Upaya Meningkatkan Kemampuan Biomotorik Melalui Permainan Tradisional Jemamok Pada Siswa SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat

Oleh

**Keki Atika Situmorang
17114055**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional jemamok (bebentengan) dapat meningkatkan kemampuan biomotorik pada siswa SMA Negeri 1 Belalau dengan model dan modifikasi permainan. Metode pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan design penelitian *One Group Pretest Posttest Design*. Subjek pada penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Belalau kelas XI yang berjumlah 20 orang sampel yang diambil menggunakan teknik secara *Simpel Rndom Sampling* dan hanya menggunakan satu kelompok. Tahapan pelaksanaan pada penelitian ini diberikan *pretest* untuk mengetahui data awal dari siswa menggunakan instrumen tes dari beberapa komponen biomotorik yaitu kelincahan, *power*, kecepatan. Kemudian setelah pelaksanaan *pretest* dilanjutkan dengan pemberian *treatment* menggunakan permainan jemamok (bebentengan) yang dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan dengan modifikasi permainan dan yang terakhir pelaksanaan *posttest* untuk mengetahui perubahan hasil akhir yang terjadi setelah pemberian *treatment*. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat normalitas, homogenitas dan hipotesis. Hasil uji hipotesis tes kelincahan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($5,978 > 2,093$). Dan hasil uji hipotesis tes *power* nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($-5,194 > 2,093$). Dan yang terakhir hasil uji tes kecepatan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($4,398 > 2,093$) dan nilai Signifikan $0,000 < 0,05$ maka dari hasil ketiga tes kelincahan, *power*, kecepatan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari permainan tradisional jemamok terhadap peningkatan biomotorik pada siswa SMA Negeri 1 Belalau.

Kata kunci : *Permainan Tradisional, Peningkatan Biomotorik, Kelincahan, Power, Kecepatan*

ABSTRACT

Efforts to Increase Biomotor Ability Through Traditional Jemamok Games in Students of SMA Negeri 1 Belalau, West Lampung

By

**Keki Atika Situmorang
17114055**

This study aims to determine the effect of the traditional game of jemamok (bebentengan) on improving biomotor abilities in students of SMA Negeri 1 Belalau with game models and modifications. The method in this research is experimental research with a research design of One Group Pretest Posttest Design. The subjects in this study were students of SMA Negeri 1 Belalau class XI, totaling 20 samples taken using the Simple Runder Sampling technique and only using one group. The implementation stage in this study was given a pretest to determine the initial data from students using a test instrument from several biomotor components, namely agility, power, speed. Then after the pretest, it was continued by giving treatment using the jemamok game (bebentengan) which was held for 12 meetings with game modifications and finally the posttest out to find out changes in the final results that occurred after giving treatment. The data analysis technique used prerequisite tests for normality, homogeneity and hypotheses. The results of the agility test hypothesis test the value of t_{count} is greater than t_{table} ($5,978 > 2,093$). test hypothesis test power value of t_{count} is greater than t_{table} ($-5,194 > 2,093$). And finally, the results of the speed test, the t_{count} is greater than t_{table} ($4,398 > 2,093$) and a significant value of $0.000 < 0.05$, so from the results of the three tests of agility, power, speed, it can be concluded that there is a significant effect of the traditional jemamok game on the improvement of biomotor in SMA Negeri 1 Belalau students.

Keywords : *Traditional Games, Biomotor Improvement, Agility, Power, Speed*