

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR TABEL	ix
ABSTRAK	x
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	10
C. Identifikasi Pertanyaan Penelitian	13
D. Pertanyaan Penelitian	15
E. Tujuan Penelitian	16
F. Manfaat Penelitian	17
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis	17
H. Definisi Operasional	19
BAB II : TINJAUAN TEORITIS	22
A. Perkembangan Motorik Anak SD	22
B. Konsep Pendidikan Jasmani di SD	24
C. Konsep Kebugaran Jasmani	27
D. Komponen Kebugaran Jasmani	33
E. Dasar Pemikiran Pentingnya Kebugaran Jasmani	40

F. Interval Training	43
BAB III : METODE PENELITIAN	48
A. Desain Penelitian	48
B. Pemograman Latihan Eksperimen	50
C. Program Latihan Eksperimen	56
D. Populasi dan Sampel	59
E. Instrumen Penelitian	59
F. Pengumpulan Data	64
G. Analisis Data	65
BAB IV : PROSEDUR PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	66
A. Prosedur Pengolahan Data	66
B. Pengolahan Data	67
C. Diskusi Hasil Temuan Penelitian	78
BAB V : KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	83
A. Kesimpulan	83
B. Implikasi Hasil Penelitian	85
C. Rekomendasi dan Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillah dan memanjatkan puji Kepada Allah SWT, berkat rahmat, karunia dan hidayah-Nya, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan tesis yang disusun guna memenuhi salah satu syarat dalam penyelesaian studi S2 pada bidang Pendidikan Olahraga di SPS UPI.

Persoalan pokok yang menjadi topik dalam tesis ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji pengaruh program kebugaran jasmani metode interval training tugas latihan lompat segi-6, lompat segi-4 dan lari 200 meter terhadap perkembangan kebugaran jasmani anak sekolah dasar.

Penulisan tesis ini dilandasi oleh metode eksperimen, dan yang menjadi subjek adalah para siswa-siswi kelas IV dan V dari Sekolah Dasar Negeri Bakalan I dan II Bululawang Kabupaten Malang. Penelitian ini merupakan eksperimen lapangan, yang tentunya mempunyai hambatan dan kelemahan.

Isi tesis ini terdiri dari lima bab, ditambah dengan lampiran kepustakaan, lampiran data yang menunjang pengolahan data dan analisis data, serta penarikan kesimpulan sebagai hasil penelitian ini. Bab pertama, berisikan latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, pembatasan penelitian, anggapan dasar dan hipotesis. Bab kedua, berisikan tinjauan teori disesuaikan kebutuhan penelitian. Bab ketiga, berisikan prosedur penelitian yang mencakup metode penelitian, desain penelitian, instrument, materi latihan, program latihan, pelaksanaan eksperimen dan pengumpulan data. Kemudian Bab keempat, berisikan pengolahan dan analisis data serta pembahasan hasil-hasil penelitian. Bab kelima berisi kesimpulan dan saran.

Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh dari sempurna, meskipun telah diusahakan semaksimal mungkin. Namun penulis berharap agar penulisan ini akan ada manfaatnya bagi pembaca yang memerlukannya.

Bandung, 11 -01 - 2012

Penulis,

(Supriatna)

UCAPAN TERIMA KASIH

Seraya mengucapkan Syukur dan Alhamdulillah Kepada Allah SWT, yang telah memberikan taufik dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan tesis ini.

Ucapan terima kasih tersebut terutama disampaikan kepada yang terhormat Pembimbing I, Bapak Prof dr. Drs. H. Santosa Giriwijoyo, dan Bapak Prof. Drs.H. Imam Hidayat, M.Pd. yang telah mencurahkan perhatian dan selalu meluangkan waktu disela-sela kesibukannya dengan penuh kesabaran untuk membimbing, mengarahkan, dan mengoreksi penulis sejak awal sampai akhir penulisan tesis ini.

Ucapan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Adang Suherman, M.A selaku ketua program studi Pendidikan Olahraga yang selalu memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi penulis untuk menyelesaikan studi ini dengan sebaik-baiknya.

Ucapan terima kasih kepada Bapak Direktur Pasca Sarjana UPI beserta staf dan jajarannya yang banyak memberi bimbingan dan kelancaran dalam administrasi kepada penulis dalam melaksanakan studi ini.

Terima kasih kepada Ibu Kepala Sekolah Dasar Negeri Bakalan I dan Bapak Kepala Sekolah Dasar Negeri Bakalan II, Bululawang Kabupaten Malang yang telah mengizinkan penulis menggunakan para siswa-siswinya sebagai subyek dalam penelitian ini.

Terima kasih kepada Ibu guru olah raga Sekolah Dasar Negeri Bakalan I dan II yang telah membantu sebagai pengajar dalam proses penelitian ini.

Terimakasih kepada rekan-rekan mahasiswa SPS program studi Pendidikan Olahraga UPI yang telah banyak membantu serta memotivasi penulis guna penyelesaian penulisan ini.

Terima kasih kepada rekan-rekan dosen Pendidikan Jasmani dan Olahraga FIK UM Malang yang telah memberi bantuan baik tenaga maupun pikiran sampai selesainya penelitian dan penulisan tesis ini.

Akhirnya dalam kesempatan ini juga penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tuaku, adik-adikku, serta istri tercinta, dan anak-anakku tersayang yang dengan penuh perhatian telah mendorong penulis untuk menyelesaikan studi S2 di SPS UPI.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan pembuatan tesis ini.

Semoga Allah SWT membalas semua amal baiknya. Amin.