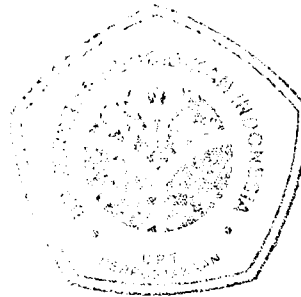


MODEL PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN
TRADISIONAL DI SMP NEGERI 1 SINDANG KABUPATEN
MAJALENGKA

SKRIPSI

Diajukan Sebagai salah Satu Syarat memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu (SI) Pendidikan



Oleh :
Jaja Nurharja
0700889

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2012

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Jaja Nurharja
NIM : 0700889
Judul Skripsi : Model Pembinaan Kebugaran Jasmani melalui Olahraga Tradisional di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka

**Disetujui dan Disahkan Oleh:
Pembimbing I**

Drs. Mudjihartono, M.Pd
NIP. 196508171990011001

Pembimbing II

Carsiwan, M.Pd
NIP. 197101052002121001

Mengetahui,

**Ketua Prodi Pendidikan Olahraga
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Drs. Sucipto, M.Kes
NIP. 196106121987031002

Menuntut ilmu wajib atas tiap muslim (baik muslimin maupun muslimah). (H.R. Ibnu Majah).

Tuntutlah ilmu dan belajarlah (untuk ilmu) ketenangan dan kehormatan diri, dan bersikaplah rendah hati kepada orang yang mengajar kamu. (H.R. Ath-Thabrani).

Barangsiapa merintis jalan mencari ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga. (H.R. Muslim).

Yang paling pandai bersyukur kepada Allah adalah orang yang paling pandai bersyukur kepada manusia. (H.R. Ath-Thabrani).

Skripsi ini penulis persembahkan untuk mimi, bapa, Dede Iyan dan Bebeb Bayuli Megasari dan juga mba dan pa ndut besesta keluarga yang selalu mendukung, memotivasi, dan berdoa untuk penulis”.

ABSTRAK

Jaja Nurharja (0700889). Model Pembinaan Kebugaran Jasmani melalui permainan Tradisional di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka. Skripsi. Program Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga. FPOK – UPI.

Masuknya permainan-permainan modern menjadi kendala berkurangnya kebugaran jasmani siswa, karena kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan. Dengan pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional diharapkan kebugaran jasmani siswa akan terjaga.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, desain penelitian *pretest posttest control group design*. Populasi penelitian adalah siswa SMP 1 Sindang Kabupaten Majalengka. Sampel penelitian siswa kelas VIII berjumlah 40 orang dipilih secara *random*. Instrumen penelitian yang digunakan tes kebugaran jasmani, tes lari cepat 50 meter, tes angkat tubuh (40 detik untuk puteri; 60 detik untuk putera), tes baring duduk 60 detik, tes lari jauh (800 meter untuk puteri; 1000 meter untuk putera (Nurhasan, 2007:4).

Uji hipotesis penelitian menggunakan uji kesamaan dua rata-rata satu pihak atau uji *t*. Berdasarkan hasil pengolahan data hasil pengujian hipotesis data skor kebugaran jasmani siswa dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, didapat nilai $t_{hitung} = 2,76$ nilai tersebut lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 1,684$, karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak sehingga H_1 yaitu model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional diterima. kesimpulanya bahwa pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka.

Kata kunci : kebugaran jasmani, permainan tradisional

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya pada kita semua. Sholawat beserta salam tak lupa penulis sampaikan pada baginda Nabi Muhammad SAW. beserta sahabat-sahabatnya hingga kita semua selaku umatnya diakhir jaman. Alhamdulillah atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

Dalam skripsi ini, berisikan hasil penelitian yang telah penulis laksanakan di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka dengan judul; model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran dan rujukan bagi guru pendidikan jasmani dalam membina kebugaran jasmani siswa.

Penulis menyadari banyak kekurangan-kekurangan yang harus diperbaiki. Oleh karena itu, kritik dan saran positif sangat penulis harapkan demi perbaikan dikemudian hari.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Amiin.

Bandung, Februari 2012

Penulis

Jaja Nurharja

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul; model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka adalah sepenuhnya karya saya sendiri tidak ada di dalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Bandung, Februari 2012

Yang Membuat Pernyataan

(Jaja Nurharja)

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam segala hal tentunya tak lepas dari pertolongan Allah SWT, yang selalu memberikan jalan dan kemudahan bagi hamba-NYA. Semoga kita selalu ada dalam perlindungan dan hidayah-NYA. Dalam hal ini penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Yudha M. Saputra, M.Ed, sebagai pimpinan tertinggi di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu dalam penyelesaian studi ini.
2. Bapak Dr. Yunyun Yudiyana, M.Pd, selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahrag FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Mujihartono, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga, juga selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan arahan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Carsiwan, M.Pd selaku pembimbing II yang senantiasa memotivasi, meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan karyawan FPOK UPI yang telah memberikan ilmunya, memberikan masukan pemikiran kepada penulis dalam menjalankan studi.

6. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka Drs. H. Abudin, M.Pd, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian serta membimbing peneliti.
7. Seluruh guru, Staff dan masyarakat SMP Negeri 1 Sindang yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
8. Mimi dan Baba tercinta, Mimi Caswi dan Baba Karwita (Pa Onay), yang senantiasa mendidik, menjaga, berdoa dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, setiap pepatah yang terucap menjadi inspirasiku dalam menjalani kehidupan.
9. Tete Dartinah (iteung) dan pa Ndut Waskari (Cewest) yang selalu menjaga serta mendidik dan memberikan motivasi yang tiada hentinya pada penulis untuk terus maju dan menjadi orang sukses dan berguna dunia dan akhirat.
10. Adikku tercinta Dede Iyan Nurdiansyah, yang rajin yaa sekolahnya demi menggapai cita-cita mu dikemudian hari nanti.
11. Uwa Suhadi (Bedog) dan keluarga, terimakasih atas bimbingan dan wejangannya.
12. Euma Nuryi dan Oyot Alhayi serta Euma Marni dan Oyot Askim yang selalu medoakan peneliti.
13. Bebebb tercinta Bayuli Megasari dan keluarga, tanpa hidupmu aku hampa, kamu selalu ada untukku susah maupun senang, kau lah motivator ku. Kau lah segalanya bagiku, semoga kita abadi selamanya. Amin...

14. Bapak Drs.H. Abudin, M.Pd yang selalu memberikan masukan, motivasi dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini dan bapak lah inspirasiku.
15. Kakak ipar ku M.Sutrisna, M.Pd yang selalu mendoakan dan memberikan masukan, serta motivasi dalam pelaksanaan penelitian.
16. My best Friend Ahmad, S.Pd (wa haji) & iteung “Maudy Puti Nari”, kita sahabat selamanya.
17. Pa H. Baban dan Hj. Aisyah, beserta keluarga.
18. Lalang Kurnia Jaya & Dewi, semangat kuliahna uyy....!!
19. Teman-teman semua Joni dkk, Riska 08, Arif, Febriyan, Ikhsan, Pitra, Sidik, dan teman-teman seperjuangan se-PJKR se-FPOK se-UPI angkatan 2007 yang tak bisa penulis tulis satu persatu semangat barudax....!
20. Adik-adik seperjuangan PJKR 09 Senjen, Fahrul Rizal, Ro’is Godeg, Dodi, Agus, semgoa lancar kuliahnya.
21. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan studi di PJKR FPOK UPI dan pembuatan skripsi ini, segala bantuan dan dukungannya penulis ucapkan banyak terimakasih semoga Allah SWT senantiasa membalasnya. Amiin.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Pembatasan masalah	10
F. Anggapan Dasar	11
G. Hipotesis	12
H. Defenisi Istilah	12
I. Metode Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORITIS	14
A. Pendidikan Jasmani	14
B. Manfaat Pendidikan Jasmani	17
C. Kebugaran Jasmani	19
D. Pembinaan Kebugaran Jasmani	24
E. Permainan Tradisional	28
F. Manfaat Permainan Tradisional	31
G. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama	38

BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Metode Penelitian	45
B. Lokasi dan Desain Penelitian.....	46
1. Lokasi.....	46
2. Desain	46
C. Populasi dan Sampel.....	47
1. Populasi	47
2. Sampel.....	48
D. Bahan Penelitian	48
E. Instrumen penelitian	61
F. Teknik Pengumpulan Data.....	61
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	63
A. Data Hasil Pengolahan dan Analisis Data	63
B. Analisis Data.....	64
1. Uji Homogenitas	64
2. Uji Normalitas	65
3. Uji Hipotesis.....	66
C. Diskusi Penemuan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Unsur-unsur kebugaran jasmani.....	24
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Permainan bebentengan.....	32
Gambar 2.2 Permainan gobak sodor	34
Gambar 3.1 Permainan engklek..	36
Gambar 3.2 Permainan ucing-ucingan	37

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, Bambang, dan Darajat K.N, J. (2010). *Statistika dalam Penjas*. FPOK UPI. Bandung.
- Adang. (2008). *Pendidikan jasmani*. FPOK UPI. Bandung.
- Arajo. (1986). *Perkembangan Anak*. Jakarta.
- Arikunto, T.M. (2007). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rienika Cipta.
- Berliana. Dkk. (2008). *Belajar Pembelajaran dalam Pelatihan Olahraga*. FPOK UPI. Bandung.
- Depdiknas. (2008). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Dikmenum. Depdiknas.
- Djamarah, S. B. dan Zain A. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Giriwijoyo. (2007). *Kebugaran Jasmani*. Bandung.
- Giriwijoyo. (2010). *Kebugaran Jasmani*. Bandung
- Herlinawati. (2010). *Kebugaran Jasmani*. Depdiknas. Jakarta
- Yudiana, Dkk (2003). *Pembelajaran Permainan Dasar*. Depdiknas. Jakarta.
- Heri. (2009). *Pendidikan jasmani*. Depdiknas. Jakarta.
- Huizinga (*teori bermain/teori kelebihan tenaga*).
- Iswinarti. (2010). *Permainan Tradisional*. Depdiknas. Jakarta
- Husdarta dan Yuda S. (2000) *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Jakarta.
- Kosasih. (1993) *Kebugaran Jasmani*. Depdiknas. Jakarta.
- Kusmaedi, Nurlan. Dkk . (2007). *Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. FPOK UPI. Bandung.
- Lutan, Rusli. dan Suherman, Adang. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjas*. Depdiknas. Jakarta.

- Lutan, Rusli. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Depdiknas. Jakarta.
- Mahendra, Agus. (2003). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Depdiknas. Jakarta.
- Nabisi, L. Dkk. (2008). *Belajar dan Pembelajaran SD*. Depdiknas. Jakarta.
- Nazir, Moh. (2005). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia - IKAPI. Bogor.
- Nurhasan. (2002). *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Statistik*. FPOK UPI. Bandung.
- Nurhasan dan Hasanudin C. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. FPOK UPI. Bandung
- Purnomo. (Buletin Kesjas Edisi 2/th II/1995:8), *fungsi pendidikan jasmani*
- Saputra, Yudha. Dkk . (2007). *Filsafat Penjas, Kesehatan, dan Rekreasi*. Bandung: FPOK UPI.
- Saputra, Yudha. Dkk . (2007). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. MKU UPI. Bandung.
- Silegar. (2004). *Metode Penelitian*. Jakarta.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Subroto, Toto. (2001). *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar : sebuah pendekatan permainan taktis*. Depdiknas. Jakarta.
- Subroto, Toto. Dkk . (2008). *Teori Bermain*. Bandung. FPOK UPI.
- Sudjana. (1996). *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi bagi Para Peneliti*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana, Nana. (1996). *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. dan Sartono, H. (2008). *Pedagogi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Depdikbud.
- Surakhmad. (1998:102). *Metodologi Penelitian*. Jakarta

- Sutarman. (1993). *Kebugaran jasmani*. Bandung.
- Sudarno. (1992). *Kebugaran Jasmani*. Bandung.
-, 2010. *Identitas-dan-Karakteristik-Siswa-Smp-Serta*. [Online]
Tersedia: www.scribd.com. [2 agust 2010]
- Tarigan, Beltasar. (2009). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. FPOK UPI.
- Tim Dosen. MKDU. (2007). *Landasan Pendidikan*. Bandung : MKDU.
- Uhamisastra. (2010). *Modul olahraga Tradisional*. Bandung. FPOK UPI.
- Wuest. Dkk (1974). *Perkembangan Motorik*. Jakarta.
- Yunyun. (2011) (<http://file.upi.edu>).Bandung. FPOK UPI
- (<http://www.prakarsarakyat.org/artikel/kolom/artikel.php?aid=201>)
- (<http://permata-nusantara.blogspot.com/2009/02/gobag-sodor.html>)
- (<http://permata-nusantara.blogspot.com/2011/02/permainan-tradisional.html>)
- <http://permata-nusantara.blogspot.com/2009/02/ucing-ucingan.html>
- (www.scribd.com).