

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Pemecahan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	13
G. Batasan Istilah .....	11
H. Struktur Organisasi .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teoritis	
1. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	13
2. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	15
3. Kebugaran Jasmani Menurut Beberapa Ahli .....	16
4. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani .....	17
5. Kelincahan.....	18
6. Model Pembelajaran TGT ( <i>Teams Games Tournament</i> ).....	24
B. Kajian Praktis .....	29
C. Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Penerapan Model Pembelajaran TGT ( <i>Teams Games Tournament</i> ) pada Materi Kebugaran 30	
D. Kajian Praktis .....	31
E. Hipotesis Tindakan.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	
1. Lokasi Penelitian .....	34
2. Waktu Penelitian .....	37
B. Subjek Penelitian .....	37
C. Metode dan Desain Penelitian	
1. Metode Penelitian.....	38
2. Desain Penelitian.....	39

D. Prosedur Penelitian	
1. Tahap Perencanaan Tindakan ( <i>Planing</i> )	41
2. Tahap Penerapan Tindakan ( <i>Action</i> )	42
3. Tahap Pengamatan ( <i>Observation</i> )	43
4. Tahap Analisis dan Refleksi	44
E. Instrumen Penelitian	
1. Format Wawancara	46
2. Format Observasi (IPKG I dan IPKG II)	47
3. Format Aktivitas Siswa	47
4. Format Tes Hasil Belajar	48
5. Kamera Foto	48
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	
1. Teknik Pengolahan Data	48
2. Analisis Data	49
G. Validasi Data	50

#### **BAB IV HASIL PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN**

A. Paparan Data	
1. Paparan Data Awal	55
2. Paparan Data Tindakan Siklus I	70
3. Paparan Data Tindakan Siklus II	88
4. Paparan Data Tindakan Siklus III	106
5. Paparan Data Akhir	123
B. Pembahasan	
1. Pembahasan Siklus I	139
2. Pembahasan Siklus II	140
3. Pembahasan Siklus III	141
4. Pembahasan Data Akhir	142
5. Pembahasan Keseluruhan Siklus	143

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan	149
1. Perencanaan Tindakan	149
2. Pelaksanaan Tindakan	150
3. Aktivitas Siswa	150
4. Hasil Tes Belajar Siswa	151
B. Saran	151

<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	154
-----------------------	-----

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	156
--------------------------	-----

<b>RIWAYAT HIDUP</b>	267
----------------------	-----

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Data Awal Aktivitas Lari Bolak-balik atau ( <i>Shuttle-run</i> ) dalam Model Pembelajaran TGT ( <i>Teams Games Tournament</i> ) .....	4
1.3 Kriteria Penilaian .....	5
1.4 Struktur Organisasi .....	12
3.1 Keadaan Siswa SDN Kadujajar II .....	35
3.2 Keadaan Guru SDN Kadujajar II .....	36
3.2 Jadwal Penelitian Keadaan Siswa SDN Kadujajar II .....	37
3.4 Kriteria Penelitian .....	49
4.1 Data Awal Hasil Perencanaan Pembelajaran .....	56
4.2 Data Awal Penilaian Kinerja Guru .....	58
4.3 Data Awal Aktivitas Siswa .....	60
4.4 Data Awal Hasil Belajar Lari Bolak-balik atau ( <i>Shuttle-run</i> ) dalam Model Pembelajaran TGT ( <i>Teams Games Tournament</i> ) .....	62
4.5 Kriteria Penilaian .....	63
4.6 Rekapitulasi Hasil Penelitian Presentase Perencanaan Pembelajaran (Data Awal) .....	65
4.7 Rekapitulasi Hasil Penelitian Presentase Kinerja Guru Pembelajaran (Data Awal) .....	66
4.8 Rekapitulasi Hasil Observasi Presentase Aktivitas Siswa (Data Awal) .....	68
4.9 Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Lari Bolak-balik ( <i>Shuttle-run</i> ) dalam Model Pembelajaran TGT ( <i>Teams Games Tournament</i> ) (Data Awal) .....	69
4.10 Paparan Data Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran Siklus I .....	71
4.11 Paparan Penilaian Data Hasil Kinerja Guru Siklus I .....	76
4.12 Paparan Data Hasil Penilaian Aktivitas Siswa Siklus I .....	78
4.13 Paparan Data Penilaian Hasil Belajar Tes Lari Envelop Melalui Model Pembelajaran TGT ( <i>Teams Games Tournament</i> ) Siklus I .....	80
4.14 Kriteria Penilaian .....	81
4.15 Rekapitulasi Hasil Perolehan Presentase Perencanaan Pembelajaran (Siklus I) .....	82
4.16 Rekapitulasi Hasil Perolehan Presentase Perencanaan Kinerja Guru (Siklus I) .....	84
4.17 Rekapitulasi Hasil Observasi Presentase Aktivitas Siswa (Siklus I) .....	85
4.18 Rekapitulasi Perolehan Hasil Belajar Lari Envelop dalam Model Pembelajaran TGT (Siklus I) .....	87
4.19 Paparan Data Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran Siklus II .....	89
4.20 Paparan Data Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus II .....	94
4.21 Paparan Data Hasil Penilaian Aktivitas Siswa Siklus II .....	96

4.22 Paparan Data Hasil Belajar Lari zig-zag melalui Model Pembelajaran TGT ( <i>Teams Games Tournament</i> ) Siklus II.....	98
4.23 Kriteria Penilaian .....	99
4.24 Rekapitulasi Hasil Perolehan Presentase Perencanaan Pembelajaran (Siklus II) .....	100
4.25 Rekapitulasi Hasil Perolehan Presentase Perencanaan Kinerja Guru (Siklus II) .....	102
4.26 Rekapitulasi Hasil Observasi Aktivitas Siswa (Siklus II).....	103
4.27 Rekapitulasi Penilaian Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Lari zig-zag dalam Model Pembelajaran TGT ( <i>Teams Games Tournament</i> ) .....	105
4.28 Paparan Data Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran Siklus III.....	107
4.29 Paparan Data Hasil Penilaian Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III .....	111
4.30 Paparan Data Hasil Penilaian Aktivitas Siswa Siklus III.....	113
4.31 Paparan Data Penilaian Hasil Belajar Lari Boomerang melalui Model Pembelajaran TGT Siklus III.....	115
4.32 Kriteria Penilaian .....	116
4.33 Rekapitulasi Hasil Perolehan Presentase Perencanaan Pembelajaran (Siklus III) .....	117
4.34 Rekapitulasi Hasil Perolehan Presentase Pelaksanaan Kinerja Guru (Siklus III).....	119
4.35 Rekapitulasi Hasil Perolehan Observasi Aktivitas Siswa (Siklus III) .....	120
4.36 Rekapitulasi Hasil Penilaian Lari Boomerang dengan Model Pembelajaran TGT (Siklus III) .....	122
4.37 Paparan Data Hasil Penelitian Perencanaan Pembelajaran Data Akhir .....	124
4.38 Paparan Data Hasil Penelitian Pelaksanaan Kinerja Guru Data Akhir .....	128
4.39 Paparan Data Hasil Penelitian Aktivitas Siswa Data Akhir.....	130
4.40 Paparan Data Hasil Belajar Tes Lari Bolak-balik ( <i>Shuttle-run</i> ) dalam Model Pembelajaran TGT Data Akhir .....	131
4.41 Kriteria Penilaian .....	132
4.42 Rekapitulasi Hasil Perolehan Presentase Perencanaan Pembelajaran Data Akhir.....	134
4.43 Rekapitulasi Hasil Perolehan Presentase Pelaksanaan Kinerja Guru Data Akhir.....	135
4.44 Rekapitulasi Hasil Observasi Aktivitas Siswa Data Akhir .....	137
4.45 Rekapitulasi Penilaian Hasil Tes Kebugaran Jasmani Lari Bolak-balik ( <i>Shuttle-run</i> ) dengan Model Pembelajaran TGT (Data Akhir) .....	138
4.46 Hasil Keseluruhan Penelitian Perencanaan, Kinerja Guru, Aktivitas Siswa, Hasil Belajar Siklus I .....	139
4.47 Hasil Keseluruhan Penelitian Perencanaan, Kinerja Guru, Aktivitas Siswa, Hasil Belajar Siklus II.....	140
4.48 Hasil Keseluruhan Penelitian Perencanaan, Kinerja Guru, Aktivitas Siswa, Hasil Belajar Siklus III .....	141
4.49 Hasil Keseluruhan Penelitian Perencanaan, Kinerja Guru, Aktivitas Siswa, Hasil Belajar Data Akhir/ Ujian Akhir .....	142
4.50 Rekapitulasi Hasil Penelitian Keseluruhan .....	147

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
4.1 HasilPenilaianPerencanaanPembelajaranpada Data Awal, Siklus I, Silus II, Siklus III dan Data Akhir.....	143
4.2 HasilPenilaianKinerja Guru pada Data Awal, Siklus I Siklus II, Siklus III dan Data Akhir .....	144
4.3 HasilAkrivitasSiswapada Data AwaldanSiklus I.....	145
4.4 HasilBelajarSiswaPada Data Awal, Siklus I, Siklus II Siklus III dan Data Akhir .....	146



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lari Bolak-balik ( <i>Shuttle-run</i> ) .....	20
2.2 Lari Envelop.....	21
2.3 Lari Berkelok-kelok ( <i>zig-zag run</i> ) .....	22
2.4 Lari Boomerang .....	23
2.5 Kerucut Atletik (Kid) .....	29
2.6 Gawang Aman .....	30
3.1 Denah Lokasi SDN Kadujajar II.....	35
3.2 Model Spiral dari Kemmis dan Mc Taggart .....	39



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran A .....	156
Lampiran B .....	164
Lampiran C .....	206
Lampiran D .....	219
Lampiran E .....	233
Lampiran F .....	260

