

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Ilahi Robbi, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga proses studi dan penulisan tesis ini dapat diselesaikan. Berkat bantuan dan dorongan dari para pembimbing, serta bantuan dari berbagai pihak telah memungkinkan tesis ini dapat diwujudkan. Penulis menyampaikan rasa terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya.

Pernyataan terimakasih pertama-tama penulis sampaikan kepada Prof. Dr. H. Sunaryo Kartadinata, M.Pd, selaku rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Kedua kepada Prof. Dr. H. Didi Suryadi, M.Ed, selaku Direktur Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah menyediakan fasilitas belajar yang memadai serta sarana penunjang lainnya yang mendukung kelancaran proses studi. Ketiga ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A, selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, sekaligus juga selaku pembimbing 1, dan ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Prof. Drs. Harsono, M.Sc, selaku pembimbing 2, yang telah memberikan saran-saran dan dorongan untuk membuka wawasan yang lebih luas, yang memberi makna kepada penulis. Kesabaran, bimbingan dan dukungan berupa pemberian buku-buku dan materi-materi terkait penelitian sungguh merupakan pengetahuan yang bermakna. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada para staf pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, sehingga penulis memperoleh pengetahuan dan wawasan.

Kepada seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung terlibat dalam penyelesaian tesis ini. Penulis haturkan terima kasih, dengan harapan semoga amal ibadah yang telah dilakukan dapat diterima dan dibalas oleh Allah Subhanahuwata'ala.

Sebagai harapan penulis sampaikan kepada seluruh penyandang profesi terkait pendidikan jasmani, semoga hasil penelitian memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan jasmani di tanah air.

Bandung, September 2013

Penulis



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR GRAFIK .....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi Variabel.....	8
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Manfaat Penelitian .....	10
F. Sistematika Tesis.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS .....	12
A. Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	12
1. Belajar dan Pembelajaran.....	12
2. Teori-teori Belajar .....	15
3. Pendidikan Jasmani .....	18
4. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	18
B. Pembelajaran Motorik.....	20
1. Definisi Pembelajaran Motorik .....	20
2. Tujuan Pembelajaran Motorik.....	20
3. Domain Pembelajaran Motorik .....	21
4. Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Motorik .....	23
5. Fase Perkembangan Motorik.....	23

C. Teori Bermain .....	24
1. Teori-teori Bermain.....	24
2. Fungsi Bermain Dalam Pendidikan.....	26
3. Tujuan Bermain.....	27
D. Model Pembelajaran <i>Teaching Games for Understanding</i> .....	27
E. Latihan untuk anak Usia Sekolah Dasar .....	30
F. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar.....	31
G. Kerangka berfikir .....	32
H. Hipotesis .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A. Metode Penelitian.....	37
B. Desain Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel .....	43
D. Lokasi dan Subjek Penelitian .....	44
E. Definisi Operasional Variabel.....	44
F. Instrument Penelitian .....	46
G. Teknik Analisis Data.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Penelitian .....	53
B. Pembahasan.....	92
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	
A. Kesimpulan .....	98
B. Rekomendasi.....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>100</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>103</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Perbedaan Penelitian Tindakan Kelas dan Bukan Tindakan kelas .....	38
Tabel 3.2.	Format Catatan Lapangan .....	47
Tabel 3.3.	Format Respon Siswa terhadap Latihan .....	48
Tabel 3.4.	Instrumen Tes Gerak Dasar .....	50
Tabel 4.1.	Data Intensitas Latihan Gerak Prasiklus .....	53
Tabel 4.2.	Data Kemampuan Gerak Dasar Prasiklus .....	54
Tabel 4.3.	Profil Hasil Tes Denyut Nadi Latihan dan Kemampuan Gerak Dasar Prasiklus .....	55
Tabel 4.4.	Profil Distribusi Frekwensi Denyut Nadi Latihan Kegiatan Prasiklus .....	56
Tabel 4.5.	Data Denyut Nadi Latihan Siklus 1 .....	59
Tabel 4.6.	Data Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Siklus 1 .....	60
Tabel 4.7.	Data Respon Siswa Jenis Keringat dan Denyut Nadi Latihan Siklus 1 .....	61
Tabel 4.8.	Data Respon Siswa Jenis Pertanyaan Pernafasan, Level Latihan, dan Komentar Siklus 1 .....	62
Tabel 4.9.	Hasil Tes Denyut Nadi Latihan Siklus 1 .....	63
Tabel 4.10.	Presentase Hasil Tes Denyut Nadi Latihan Siklus 1 .....	63
Tabel 4.11.	Presentase Respon Siswa Jenis Keringat, dan Denyut Nadi Latihan Siklus 1 .....	64
Tabel 4.12.	Presentase Respon Siswa Jenis pertanyaan pernafasan, level latihan, dan komentar Siklus 1 .....	64
Tabel 4.13.	Rata-rata Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Siklus 1 .....	65
Tabel 4.14.	Temuan-temuan Siklus 1 .....	65
Tabel 4.15.	Data Denyut Nadi Latihan Siklus 2 .....	68
Tabel 4.16.	Data Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Siklus 2 .....	69
Tabel 4.17.	Data Respon Siswa Jenis Keringat dan Denyut Nadi Latihan Siklus 2 .....	70

Tabel 4.18.	Data Respon Siswa Jenis Pertanyaan Pernafasan, Level Latihan, dan Komentar Siklus 2 .....	71
Tabel 4.19.	Hasil Tes Denyut Nadi Latihan Siklus 2 .....	72
Tabel 4.20.	Presentase Hasil tes denyut nadi latihan siklus 2.....	72
Tabel 4.21.	Presentase Respon Siswa Jenis Keringat dan Denyut Nadi Latihan Siklus 2 .....	73
Tabel 4.22.	Presentase Respon Siswa Jenis Pertanyaan Pernafasan, Level Latihan, dan Komentar Siklus 2 .....	73
Tabel 4.23.	Rata-rata Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Siklus 2 .....	74
Tabel 4.24.	Temuan-temuan Siklus 2 .....	74
Tabel 4.25.	Data Denyut Nadi Latihan Siklus 3 .....	77
Tabel 4.26.	Data Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Siklus 3 .....	78
Tabel 4.27.	Data Respon Siswa Jenis Keringat dan Denyut Nadi Latihan Siklus 3 .....	79
Tabel 4.28.	Data Respon Siswa Jenis Pertanyaan Pernafasan, Level Latihan, dan Komentar Siklus 3 .....	80
Tabel 4.29.	Hasil Tes Denyut Nadi Latihan Siklus 3 .....	81
Tabel 4.30.	Presentase Hasil Tes Denyut Nadi Latihan Siklus 3.....	81
Tabel 4.31.	Presentase Respon Siswa Jenis Keringat dan Denyut Nadi Latihan Siklus 3 .....	82
Tabel 4.32.	Presentase Respon Siswa Jenis Pertanyaan Pernafasan, Level Latihan, dan Komentar Siklus 3 .....	82
Tabel 4.33.	Rata-rata Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Siklus 3.....	83
Tabel 4.34.	Temuan-temuan Siklus 3 .....	83
Tabel 4.35.	Profil Respon Siswa Jenis Keringat dan Denyut Nadi Latihan Siklus 1, 2, 3 .....	84
Tabel 4.36.	Profil Respon Siswa Jenis Pertanyaan Pernafasan, Level Latihan, dan Komentar Siklus 1, 2,3 .....	85
Tabel 4.37.	Profil Hasil Tes Denyut Nadi Latihan Siklus 1, 2, 3 .....	86
Tabel 4.38.	Prosentase Hasil Tes Denyut Nadi Latihan Siklus 1, 2, 3 .....	87
Tabel 4.39.	Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Siklus 1, 2, 3.....	90
Tabel 4.40.	Skala Intensitas Latihan .....	93

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Diagram <i>Teaching Games for Understanding (TGfU)</i> .....	28
Gambar 3.1. Alur Penalaran Penelitian Tindakan Kelas.....	41
Gambar 3.2. Diagram Siklus Pelaksanaan Tindakan Kelas .....	42
Gambar 3.3. Rumus Denyut Nadi Latihan untuk Anak-anak .....	49



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1.	Profil Hasil Tes Awal Denyut Nadi Latihan dan Kemampuan Gerak Dasar.....	56
Grafik 4.2.	Profil Hasil Tes Awal Distribusi Frekwensi Denyut Nadi Latihan .....	57
Grafik 4.3.	Hasil Tes Denyut Nadi Latihan Play 1 .....	87
Grafik 4.4.	Hasil Tes Denyut Nadi Latihan Teach .....	88
Grafik 4.5.	Hasil Tes Denyut Nadi Latihan Play 2 .....	88
Grafik 4.6.	Diagram Perbandingan Rata-rata Denyut Nadi Latihan.....	90
Grafik 4.7.	Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar .....	91
Grafik 4.8.	Diagram Perbandingan Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar.....	92