

**PERBANDINGAN PENERAPAN PEMANASAN MELALUI
PERMAINAN TRADISIONAL DENGAN PEMANASAN SECARA
KONVENSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
KELAS X DI SMA NEGERI 1 BALEENDAH
(Studi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Baleendah)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Exfit Marlia

1206615

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2019

Perbandingan Penerapan Pemanasan Melalui Permainan Tradisional Dengan Pemanasan Secara Konvensional Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Kelas X Di SMAN 1 Baleendah

Oleh:

Exfit Marlia

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Exfit Marlia 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Mei 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

EXFIT MARLIA

**PERBANDINGAN PENERAPAN PEMANASAN MELALUI PERMAINAN
TRADISIONAL DENGAN PEMANASAN SECARA KONVENSIONAL
TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI KELAS X DI SMAN 1
BALEENDAH**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING :

Pembimbing Skripsi



Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd

NIP. 197912282005011002

Mengetahui

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

ABSTRAK

Exfit Marlia. 1206615. Perbandingan Penerapan Pemanasan Melalui Permainan Tradisional dengan Pemanasan Secara Konvensional Terhadap Hasil Belajar Senam Kelas X Di SMAN 1 Baleendah . Dibimbing oleh Dosen Pembimbing: Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh observasi awal mengenai hambatan pada siswa SMA Negeri 1 Baleendah dalam mengikuti pembelajaran senam lantai. Permasalahan yang diangkat yaitu adakah perbedaan antara pemanasan secara konvensional dengan pemanasan melalui permainan tradisional terhadap hasil belajar senam lantai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan penerapan pemanasan secara konvensional dengan pemanasan secara tradisional terhadap hasil belajar senam lantai. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan test kemampuan melakukan grakan lompat jongkok dan lompat kangkang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 522 siswa di SMA Negeri 1 Baleendah. Sampel penelitian ini berjumlah 41 siswa diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa pembelajaran yang dimulai melalui pemanasan secara konvensional memiliki hasil yang tidak signifikan pada hasil belajar senam lantai sedangkan melalui permainan secara tradisional memiliki hasil yang signifikan sehingga terdapat perbedaan pada hasil belajar senam lantai.

Kata kunci: pemanasan, senam lantai

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACK	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORITIS	11
2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	11
2.2 Pengertian Pemanasan	13
2.3 Pengertian Permainan	15
2.4 Permainan Tradisional	16
2.4.1 Hakikat Permainan Tradisional.....	16
2.4.1.1 Permainan Boy-boyan.....	16
2.4.1.2 Permainan Benteng sodor/Gobak sodor.....	16
2.4.1.3 Permainan Jala ikan	17
2.4.2 Manfaat Permainan Tradisional	17
2.5 Pengertian Senam	18
2.5.1 Jenis Senam.....	19
2.6 Karakteristik Gerak Dasar Senam.....	20
2.7 Senam Alat.....	20

2.7.1	Lompat Jongkok.....	21
2.7.2	Lompat Kangkang.....	22
2.8	Hasil Belajar Dalam Penjas	22
2.8.1	Pengertian Hasil Belajar	22
2.8.2	Jenis-Jenis Hasil Belajar	23
2.8.2.1	Jenis Hasil Belajar pada Bidang Kognitif	23
2.8.2.2	Jenis Hasil Belajar pada Bidang Afektif	24
2.8.2.3	Jenis Hasil Belajar pada Bidang Psikomotor	25
2.9	Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		27
3.1	Desain Penelitian	27
3.2	Populasi dan Sampel	28
3.2.1	Populasi.....	28
3.2.2	Sampel Penelitian.....	29
3.3	Instrumen Penelitian	30
3.4	Prosedur Penelitian	33
3.5	Analisis Data.....	33
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		39
4.1	Temuan dan Pembahasan.....	39
4.2	Pengujian Analisis	41
4.3	Diskusi Penemuan	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI		51
5.1	Simpulan	51
5.2	Implikasi	51
5.3	Rekomendasi.....	52
DAFTAR PUSTAKA		53
LAMPIRAN-LAMPIRAN		
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar Bambang. Bandung (2009), *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: FPOK-UPI
- Jajat Darajat, dkk. (2012). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas (Lengkap Dengan Penghitungan SPSS)*. Bandung: Alfabeta
- Juliantine, dkk. (2012). *Modul Belajar & Pembelajaran Penjas, FPOK*. Bandung: Redpoint
- Mahendra Agus. Bandung (2012). *Senam Artistik (Teori dan Metode Pembelajaran Senam)*. Bandung: Redpoint
- Mulyana Boyke. Bandung (2010), *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: FPOK UPI
- Sugiyono. Bandung (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Tarigan Beltasar. .Bandung (2009), *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Sumber Jurnal :
- Bonnie S. Mohsen. Teaching Middle School Physical Education A Standards-based Approach. Google Buku_files
- David Docherty and Alan R Morton. (1982). *A Focus on Skill on Development in Teaching Educational Gymnastic*. Reprinted from the chapter Journal, july-august 1982, volume 48, no.6 pp.38
- FG Shellock, WE Prentice-Sports medicine (1985)- springer. Warming Up and Strecthing For Improved Physical Performance and Prevention of Sports-Related Injures
- Firdausanisaa.. Taksonomi Bloom (Ranah Afektif, Kognitif, dan Psikomotor)_files
- Heather Erwin, Alicia Fedewa, Aaron Beighle & Soyeon Ahn. (2012). A Quantitative Review of Physical Activity, Health, and Learning Outcomes Associated With Classroom-Based Physical Activity Interventions. Volume 28, 2012 – Issue 1. Journal of Applied School Psychology
- M Pehkonen – Science of Gymnastics Journal,(2010) fsp.uni.lj.si.Quality of Teaching Process as an Explanatory Variable in Learning Gymnastics Skills in School Physical Education.
- Majalah ASEAN Edisi 3 Konferensi Tingkat Tinggi (KTT) ke-23 ASEAN dan KTT ... - Direktorat Jenderal Kerja Sama ASEAN Kementerian Luar Negeri RI - Google Buku_files

Majerič M., Strel J., Kovač M. THE IMPORTANCE OF DIFFERENT EVALUATION METHODS. Faculty of Sport, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia. Vol. 8 Issue 2: 167 – 186.

Nurma Afriliani. (2013). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM MELALU KONSEP BERMAIN DI SDN CISITU. FPOK UPI Files. Jurnal PGSD Pendidikan Jasmani, Volume 1, Nomor 3, Desember 2013

Permainan Tradisional Indonesia. Google Buku_files

Pravin More. 'A Comparison of Two Types of Warm-Up to Improve Cricket Bowler's Speed'

Rosemarie Martin, Elaine M. Murtagh. (2017). Effect of Active Lessons on Physical Activity, Academic, and Health Outcomes: A Systematic Review. Volume 88, 2017- Issue 2 Pages 149-168

Stuart Fairclough, Gareth Stratton. (2005). Physical activity levels in Middle and High School Physical Education : a Review. Pediatric exercise 17 (3), 217-236,2005. Human Kinetics Journal

Tony Collins, John Martin, Wray Vamplew. Encyclopedia of Traditional British Rural Sports . Google Buku_files

U Alpkaya- Educational Research and Reviews , (2013). The Effect Basics Gymnastic Training Intergrated With Physical Education Course on Selected Motort Performance Variables. academicjournals.org.

Warming-Up and Stretching for Improved Physical Performance and Prevention of Sports-Related Injuries _ SpringerLink_files

Sumber Online :

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02701367.2017.1294244?src=recsys>

<https://journals.humankinetics.com/doi/abs/10.1123/pes.17.3.217>

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15377903.2012.643755>

<https://www.citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc>

<https://www.ijrp.subcultures.nl/content/issue4/IJRPissue4.pdf>

<https://www.Scholarworks.bosetate.edu>

https://www.academia.edu/38138906/RPP_SENAM_LANTAI_XI_docx

<https://www.statiskian.com/2012/09/uji-normalitas-dengan-kolmogrov-smirnov-spss.html>

<http://duwiconsultant.blogspot.com/2011/11/uji-homogenitas.html?m=1>