

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TERHADAP  
KETERAMPILAN BERMAIN DAN KEBUGARAN JASMANI  
DILIHAT DARI STATUS BERAT BADAN**

**TESIS**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga



**Oleh**

**DWI APRIANTI**

**1706499**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**SEKOLAH PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**BANDUNG**

**2019**

# **Pengaruh Model Pembelajaran terhadap Keterampilan Bermain dan Kebugaran Jasmani dilihat dari Status Berat Badan**

Oleh  
Dwi Aprianti  
S.Si UPI Bandung, 2017

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Fakultas Pendidikan Olahraga

© Dwi Aprianti 2019  
Universitas Pendidikan Indonesia  
September 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**DWI APRIANTI**

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TERHADAP KETERAMPILAN  
BERMAIN DAN KEBUGARAN JASMANI DILIHAT DARI STATUS  
BERAT BADAN**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

**Pembimbing I**



**Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.**  
NIP. 196807071992032001

**Pembimbing II**



**Dr. H. Agus Mahendra, M.A.**  
NIP. 196308241989031002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga  
Sekolah Pascasarjana  
Universitas Pendidikan Indonesia



**Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd.**  
NIP. 196001191986031002

## ABSTRAK

### PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN DAN KEBUGARAN JASMANI DILIHAT DARI STATUS BERAT BADAN

**Pembimbing : 1. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.**

**: 2. Dr. H. Agus Mahendra, M.A.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh model pembelajaran terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani berdasarkan status berat badan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain faktorial 2x2. Penelitian ini dilaksanakan di MTs Ar-Rohmah Sukajadi Kota Bandung dengan jumlah sampel sebanyak 28 orang dan menggunakan teknik sampling *accidental sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan dua instrument yaitu GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*) untuk menilai keterampilan bermain dan instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk menilai kebugaran jasmani. Analisis data menggunakan bantuan *software* SPSS versi 22 melalui analisis varian dua jalur (*two way anova*) dan uji *tukey*. Kesimpulan dari penelitian ini yang pertama, model pembelajaran *tactical games* dan *direct instruction* memberikan pengaruh terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani. Kedua, terdapat interaksi antara model pembelajaran dengan status berat badan terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani. Ketiga, model pembelajaran *tactical games* dan *direct instruction* memberikan pengaruh yang sebanding terhadap keterampilan bermain pada kelompok obesitas. Sedangkan model pembelajaran *direct instruction* lebih berpengaruh daripada *tactical games* terhadap kebugaran jasmani pada kelompok obesitas. Keempat, model pembelajaran *tactical games* lebih berpengaruh daripada *direct instruction* terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani pada kelompok non-obesitas.

Kata kunci : model pembelajaran, status berat badan, keterampilan bermain, kebugaran jasmani

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF LEARNING MODELS ON PLAY SKILLS AND PHYSICAL FITNESS BASED ON BODY WEIGHT STATUS

*Supervisor* : 1. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.

: 2. Dr. H. Agus Mahendra, M.A.

The purpose of this study was to examine the effect of learning models on play skills and physical fitness based on body weight status. The research method used was an experimental method with a 2x2 factorial design. This research was conducted at MTs Ar-Rohmah Sukajadi, Bandung City with a total sample of 28 people and using accidental sampling technique. In this study used two instruments, the GPAI (Game Performance Assessment Instrument) to assess playing skills and the TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) instrument to assess physical fitness. Data analysis used SPSS version 22 through two way anova analysis and tukey test. The conclusion of this research is the first, tactical games learning model and direct instruction have an influence on playing skills and physical fitness. Secondly, there is an interaction between the learning model and weight status on play skills and physical fitness. Third, the tactical games learning model and direct instruction provide a comparable influence on playing skills in the obese group. While the direct instruction learning model is more influential than tactical games on physical fitness in the obese group. Fourth, the tactical games learning model is more influential than direct instruction on play skills and physical fitness in the non-obese group.

*Keywords: learning models, weight status, play skills, physical fitness*

## DAFTAR ISI

### LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat/ signifikansi Penelitian	7
E. Struktur Organisasi Tesis	7

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Keterampilan Bermain dalam Permainan Bola Basket	9
B. Kebugaran Jasmani dalam Permainan Bola Basket	11
C. Indeks Massa Tubuh ( <i>Body Mass Index</i> )	13
D. Model Pembelajaran <i>Tactical Games</i>	14
E. Model Pembelajaran <i>Direct Instruction</i>	16
F. Penelitian Terdahulu	19
G. Anggapan Dasar	20
H. Hipotesis Penelitian	29

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode dan Desain Penelitian _____	30
B. Partisipan _____	32
C. Populasi dan Sampel _____	33
D. Instrument Penelitian _____	35
E. Validitas dan Reliabilitas Instrument _____	38
F. Prosedur Penelitian _____	40
G. Tempat dan Waktu Penelitian _____	41
H. Analisis Data _____	42

### **BAB IV**

A. Temuan _____	45
B. Pembahasan _____	57

### **BAB V**

A. Simpulan _____	63
B. Implikasi _____	64
C. Rekomendasi _____	65

<b>DAFTAR PUSTAKA _____</b>	<b>67</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN _____</b>	<b>72</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR PUSTAKA

- Aires, Silva, P., Santos, R., Santos, P., Ribeiro, J. C., & Mota, J. (2008). Association of Physical Fitness and Body Mass Index in Youth. *Minerva Pediatr*, 60(4), 397–405.
- Alison, S., & Thorpe, R. (1997). A Comparison of the Effectiveness of Two Approaches to Teaching Games within Physical Education. A Skills Approach versus Games for Understanding Approach. *The British Journal of Physical Education*, 28(3), 9–13.
- Balakhrihman, M., Rengansamy, S., & Salleh, M. (2011). Effect of Teaching Games for Understanding Approach on Student Cognitive Learning Outcome.
- Baumann, J. F. (1988). Direct Instruction Reconsidered. *Journal of Reading Behavior*, 31, 714.
- Buanasita, A., Andriyanto, & Sulistyowati, I. (2015). Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Dehidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas. *Indonesia Journal of Human Nutrition*, 2(1), 11–22.
- Departemen Kesehatan. (2010). *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik*.
- Depdikbud. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta.
- Djoko, P. I. (2004). *Panduan Latihan Kebugaran yang Edukatif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Ofset.
- Eknoyan, G. (2008). Adolphe Quetelet (1796-1874): The Average Man and Indices of Obesity. *Nephrology Dialysis Transplantation*, 23(1), 47–51.
- Faozi, F. (2015). *Perbandingan Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD dan Direct Teaching Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Siswa SMP Kelas VII*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fleiss, J. L., Wiley, J., & Sons. (1981). *Statistical Methods for Rates and Proportions. 1st Edition*. London.
- Fraenkel, J., Norman, E. W., & Helen, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York, America: The McGraw-Hill Companies.
- Fred, N. K. (1966). *Asas-asas Penelitian Behavioral*.
- Giriwijoyo, S. H. Y. . (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Kerja dan Olahraga* (1st ed.). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Gouveia, Freitas, D. L., & Maia, J. A. (2007). Physical Activity, Fitness and



- Overweight in Children and Adolescents: The Madeira Growth Study. *Rev Bras Educ Fis Esp*, 21(2), 95–106.
- Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (1997). *Teaching Sport Concept and Skill: A Tactical Games Approach*. Campaign: Illionis.
- Griffin, L. L., & Richard, J.-F. (2003). Using Authentic Assessment to Improve Students' Net/ Wall Game Play. *Teaching Elementary Physical Education*, 3, 23–27.
- Han, A. A., Fu, A., Cogley, S., & Ross, H. (2017). Effectiveness of Exercise Intervention on Improving Fundamental Movement Skills and Motor Coordination in Overweight/Obese Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.001>
- Henderson, S. E., Sugden, D. A., & Barnett, A. L. (2007). *Movement Assessment Battery for Children-2: Movement ABC-2: Examiner's Manual*. London: Pearson.
- Hill, & Melanson, E. L. (1999). Overview of The Determinants of Overweight and Obesity: Current Evidence and Research Issues. *Med Sci Sports Exerc*, 31(11 Suppl), S515–S521.
- Hohapea, Scragg, R., Schofield, G., Kolt, G. S., & Schaaf, D. (2009). Self-reported Physical Activity Levels During a Segmented School Day in a Large Multiethnic Sample of High School Students. *J Sci Med Sport*, 12(1), 284–92.
- Hurlock, E. (1987). *Perkembangan Anak (Edisi Keenam)*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Iskandar, D. (1999). *Kebugaran Jasmani Untuk Atlet*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga (PPPITOR).
- Jelliffe. (1979). Underappreciated Pioneers. Quetelet: Man and Index. *Am J Clin Nutr*, 32(12), 2519–2521.
- Jeni, J. M. (2016). *Pengaruh Model Direct Instruction dan Model Kooperatif terhadap Hasil Belajar Keterampilan Permainan Sepakbola*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Juozas, R., Aurelija, S., Birute, S., Serpil, U. B., & Raimondas, B. (2016). Physical Activity and Physical Fitness in Obese, Overweight, and Normal-Weight Children. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 46, 443–450.
- Kobel, Kettner, S., Kesztyus, D., Erkelenz, N., Drenowatz, C., & Steinacker, J. M. (2015). Correlates of Habitual Physical Activity and Organized Sports in German Primary School Children. *Pub Health*, 129, 237–243.
- Liang, J., Matheson, B. E., & Kaye, W. H. (2014). Neurocognitive Correlates of Obesity and Obesity Related Behaviors in Children and Adolescents.

- International Journal Obesity*, 38(4), 494–506.
- Lipschitz. (1996). *Geriatric medicine*, 3rd ed. *New York Springer*, 801–21.
- Lubay, L. H. (2015). *Pembelajaran Permainan Bolabasket*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Mahendra, A. (2007). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK-UPI.
- María, T. .-B., & José, L. .-E. (2017). Influence of Teaching Games for Understanding on Game Performance, Knowledge, and Variables related to Adherence in Youth Sailing. *Journal of Teaching in Physical Education*, .
- Metzler, M. . (2005). *Instructional Models For Physical Education*. Scottsdale, Arizona: Holcomb Hathaway.
- Metzler, M. W. (2000). *Instructional Models for Physical Education*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Mitchell, S. A. (1996). Teaching Invasion Games for Understanding: Improving Game Performance. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 67(2), 30–33.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2006). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach (2nd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Monston, Ashworth, M. &, & Sara. (2008). *Teaching Physical Education*. Jyväskylä, Finland: University of Jyvaskyla.
- Mujahir. (2007). *Pedoman Latihan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- National Institutes of Health. (1998). *Clinical Guidelines on The Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults*.
- Nihiser, A. J., Lee, S. M., Wechsler, H., McKenna, M., Odom, E., & Reinold, C. (2007). Body Mass Index Measurement In Schools. *Journal of School Health*, 77, 651–671.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Nuryanti, L. (2008). *Psikologi Anak*. Jakarta: Indeks.
- Oberteuffer, D., & Ulrich, C. (1962). *Physical Education: A Textbook of Principles for Professional Students (3rd ed.)*. New York: Harper & Row.
- Oliver, J. (2007). *Basketball Fundamental*. USA: Human Kinetics.
- Oman, H. (2015). *Pengaruh Model Pembelajaran dan Motor Ability terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument ( GPAI ): Development and Preliminary Validation, 231–243.
- Panji, N. R. (2016). *Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games for Understanding Terhadap Keterampilan Sosial dan Keterampilan Bermain Bola Basket*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Permendikbud. Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah (2013).
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. . (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Siswa SMPN 29 Bengkulu Utara, *1*(2), 86–91.
- Raustorp, A., Pangrazi, R. P., & Stahle, A. (2004). Physical Activity Level and Body Mass Index among School Children in Southeastern Sweden. *Acta Paediatrica*, *93*, 400–404.
- Roseshine, B. (1979). Content, Time, and Direct Instruction. In. *H.J. Walberg & P.L. Peterson, Eds. Research on Teaching: Concepts, Findings, and Implications*. Barkeley, CA: McCutchan, 28–56.
- Rustandi, E. (2013). *Implementasi Model Teaching Games for Understanding (TGfU) dalam Meningkatkan Intensitas Gerak dan Kemampuan Gerak Dasar*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sagala, S. (2005). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sahari, T. (1997). *Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kesegaran Jasmani menurut Tes ACSPFT pada Anak Usia 6-12 tahun di 10 Sekolah Dasar di DKI*. Universitas Indonesia.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor Learning and Performance: From Principle into Practice*. Human Kinetics,. Champaign, IL.
- Singer, R. N. (1980). *Motor Learning and Human Performance: An Application to Motor Skills and Movement Behaviors*. New York: Macmillan.
- Stanley, J. C. (2011). Using the Tactical Games Approach when Teaching Rugby and Tchoukball, *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*.
- Stevens, R. J., & Slavin, R. E. (1995). The Cooperative Elementary School: Effect on Students' Achievement, Attitudes, and Social Relations. *American Educational Research Journal*, *32*, 321–351.
- Sudarno, S. P. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud Dirkendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suherman, A., & Rahayu, N. I. (2016). *Modul Statistika untuk Ilmu Keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI.

- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sundari, S. (2015). *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Motivasi terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bola Voli*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tarigan, B. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola: Konsep dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (1990). *Research Methods in Physical Activity, 2nd Edition*. Champaign, Illinois.
- Tsiros, M. D., Coates, A. M., & Howe, P. R. C. (2011). Obesity: The New Childhood Disability? *Obesity Rev*, 12(1), 26–36.
- Wahyu, G. G. (2009). *Obesitas Pada Anak*. Jakarta: Bentang Pustaka.
- Webb, P., Pearson, P., & Forrest, G. (2006). *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. In *Primary and Secondary Physical Education*.
- World Health Organization. (1995). *Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry*. *World Health Organization Technical Report Series*,.
- Xu, X. G. (2008). The Effect of Obesity on Lifting Performances. *Applied Ergonomics*, 39, 93–98.