

**PENERAPAN MODEL PENDIDIKAN KEBUGARAN BERFORMAT
KOOPERATIF UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI
(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas V SDN 2 Rajamandala)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar sarjana
pendidikan jasmani sekolah dasar



Oleh :

Adi Isak Maulana

1506340

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2019

**PENERAPAN MODEL PENDIDIKAN KEBUGARAN BERFORMAT
KOOPERATIF UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI**

Oleh

Adi Isak Maulana

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Departemen Pendidikan Pendidikan olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Adi Isak Maulana 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan diceak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

ADI ISAK MAULANA

PENERAPAN MODEL PENDIDIKAN KEBUGARAN BERFORMAT
KOOPERATIF UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI

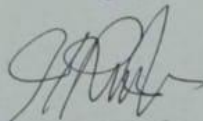
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Drs. Andi Suntoda Situmorang, M.Pd.
NIP. 195806201986011002

Pembimbing II,



Ricky Wibowo, S.Pd, M.Pd.
NIP.198607182015041002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
FPOK UPI



Dr. Agus Mahendra, M.A
NIP. 196308241989031002

**PENERAPAN MODEL PENDIDIKAN KEBUGARAN BERFORMAT
KOOPERATIF UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI
(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas V SDN 2 Rajamandala)**

Adi Isak Maulana

Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan
Indonesia

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif. Metode yang yaitu metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 56 siswa kelas V di SD Negeri 2 Rajamandala kulon kecamatan cipatat kabupaten Bandung Barat. Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk rentang usia 10-12 tahun. Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 pertemuan disesuaikan dengan program yang telah dirancang 3 pertemuan dalam seminggu selama 1 bulan. Analisis data yang dilakukan yaitu dengan bantuan software SPSS versi 24 *for windows*. Berdasarkan hasil penelitian penerapan model Pendidikan kebugaran berformat kooperatif dan non kooperatif dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan. Penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif lebih baik dari pada penerapan model Pendidikan kebugaran non kooperatif dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Model Pendidikan Kebugaran, Model Kooperatif, Kebugaran Jasmani.

**IMPLEMENTATION OF THE FITNESS EDUCATION MODEL IN A
COOPERATIVE FORMAT TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS
(Experimental Study in Class V Students of SDN 2 Rajamandala)**

Adi Isak Maulana

*Elementary School Physical Education, Indonesian University of
Education*

Abstract:

This study aims specifically to improve physical fitness through the application of a cooperative format fitness education model. The method is an experimental research with a research design of pretest-posttest control group design. The population in this study amounted to 56 fifth grade students at SD Negeri 2 Rajamandala Kulon, Bandung Barat regency. The instrument in the study was TKJI (Indonesian physical fitness test) for the age of 10-12 years range. This study was conducted in 12 lesson to the program that has been designed 3 meetings a week for 1 month. Data analysis was carried out with the help of SPSS software version 24 for windows. Based on the results of this research, the application of cooperative and non-cooperative fitness education models can significantly improve physical fitness. The application of the fitness education model in cooperative format is better than the application of the non-cooperative fitness education model in improving physical fitness.

Keywords: *Fitness Education Model, Cooperative Model, Physical Fitness.*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Sistematika Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Hakikat Belajar dan Pembelajaran.....	8
2.1.1 Pengertian Belajar.....	8
2.1.2 Pengertian Pembelajaran.....	9
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar	10
2.1.4 Teori-Teori dalam Belajar dan Pembelajaran	11
2.1.5 Hasil Belajar	14
2.2 Hakikat Model Pembelajaran	14
2.2.1 Pengertian Model Pembelajaran.....	14
2.2.2 Macam-Macam Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani	15
2.3 Model Pendidikan Kebugaran	18
2.3.1 Dasar Penerapan Model Pendidikan Kebugaran	19
2.3.2 Karakteristik Model Pendidikan Kebugaran	19
2.3.3 Isu Pelaksanaan Model Pendidikan Kebugaran	20
2.4 Hakikat Kebugaran Jasmani	20
2.4.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	20
2.4.2 Manfaat Kebugaran Jasmani	21

2.4.3	Komponen Kebugaran Jasmani	22
2.4.4	Jenis-Jenis Tes Kebugaran Jasmani	24
2.4.5	Teori Latihan	25
2.5	Hakikat Model Kooperatif.....	27
2.5.1	Pengertian Model Kooperatif	27
2.5.2	Ciri-Ciri Model Kooperatif	28
2.5.3	Tujuan Pembelajaran Kooperatif.....	29
2.5.4	Pengertian Model Pembelajaran TGT	29
2.6	Kerangka Berfikir	31
2.7	Hipotesis	33
BAB III	METODE PENELITIAN	34
3.1	Metode Penelitian	34
3.2	Desain Penelitian	34
3.3	Partisipan	35
3.4	Populasi dan Sampel	36
3.5	Instrumen Penelitian.....	37
3.5.1	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	37
3.5.2	Observasi.....	45
3.6	Prosedur Penelitian	55
3.7	Analisis Data.....	56
3.7.1	Pengujian Prasyarat Analisis	57
BAB IV	TEMUAN DAN PEMBAHASAN	60
4.1	Temuan Penelitian.....	64
4.1.1	Penerapan Model Pendidikan Kebugaran Berformat Kooperatif Meningkatkan Kebugaran Jasmani	61
4.1.1.1	Uji Normalitas	62
4.1.1.2	Uji Homogenitas	63
4.1.1.3	Uji t Perbedaa Rata-Rata (Satu Pihak).....	63
4.1.2	Penerapan Model Pendidikan Kebugaran Non Kooperatif Meningkatkan Kebugaran Jasmani	64
4.1.2.1	Uji Normalitas	65

4.1.2.2 Uji Wilcoxon	66
4.1.3 Penerapan Model Pendidikan Kebugaran Berformat Kooperatif Lebih Baik Dibandingkan Dengan Model Pendidikan Kebugaran Non Kooperatif	67
4.1.3.1 Uji Normalitas Gain	68
4.1.3.2 Uji Homogenitas Gain	69
4.1.3.3 Uji Perbedaan Rata-Rata Gain.....	70
4.2 Pembahasan	71
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	78
5.1 Simpulan.....	78
5.2 Implikasi	78
5.3 Rekomendasi.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Teori-Teori Belajar.....	13
Tabel 3.1 Penilaian Butir Tes Lari Cepat.....	38
Tabel 3.2 Penilaian Butir Tes Gantung Siku Tekuk/Angkat Tubuh.....	40
Tabel 3.3 Penilaian Butir Tes Baring Duduk.....	41
Tabel 3.4 Penilaian Butir Tes Loncat Tegak.....	42
Tabel 3.5 Penilaian Butir Tes Lari Jarak Sedang.....	43
Tabel 3.6 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	44
Tabel 3.7 Formulir TKJI Survei Kualitas Pelajar Indonesia.....	44
Tabel 3.8 Program Pelaksanaan Penelitian.....	47
Tabel 4.1 Hasil Pretest Kebugaran Jasamni Kelompok Eksperimen.....	60
Tabel 4.2 Hasil Posttest Kebugaran Jasamni Kelompok Eksperimen.....	61
Tabel 4.3 Uji Normalitas Kelompok Eksperimen.....	62
Tabel 4.4 Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen.....	63
Tabel 4.5 Uji Perbedaan Rata-Rata Kelompok Eksperimen.....	64
Tabel 4.6 Hasil Pretest Kebugaran Jasamni Kelompok Kontrol.....	64
Tabel 4.7 Hasil Posttest Kebugaran Jasamni Kelompok Kontrol.....	64
Tabel 4.8 Uji Normalitas Kelompok Kontrol.....	65
Tabel 4.9 Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 4.10 Nilai Gain Kelompok Eksperimen.....	67
Tabel 4.11 Nilai Gain Kelompok Kontrol.....	67
Tabel 4.12 Uji Normalitas Gain.....	69
Tabel 4.13 Uji Homogenitas Gain.....	70
Tabel 4.14 Uji Perbedaan Rata-Rata Gain.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian Pretest-Posttest Control Group Design	35
Gambar 3.2 Tes Lari Cepat	37
Gambar 3.3 Tes Gantung Siku Tekuk/Angkat Tubuh	39
Gambar 3.4 Tes Baring Duduk.....	40
Gambar 3.5 Tes Loncat Tegak	41
Gambar 3.6 Tes Lari Jarak Sedang	42
Gambar 3.7 Prosedur Penelitian	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Penelitian	86
Lampiran 2 Program Pelaksanaan Penelitian	91
Lampiran 3 Dokumentasi	102
Lampiran 4 Surat Keputusan.....	105
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian.....	109
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian.....	110
Lampiran 7 Buku bimbingan.....	111

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Giriwijoyo, Y.S & Dikdik Zafar Sidik. (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Kusuma.
- Huda. (2011). *Model Pembelajaran Kooperatif*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Isjoni. (2010). *Model Pembelajaran Kooperatif*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Juliantine, dkk. (2015). *Model-Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Juliantine, dkk. (2016). *Belajar dan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar*. Bandung: CV. Bintang warliartika.
- Margono. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Mikdar. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Dirjen Dikti. Direktorat Ketenagaan. Depdiknas
- Nurhasan, (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK-UPI.
- Nurhasan, (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Bandung: Jakarta. Depdiknas.
- Nurhasan, (2013). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: STKIP Cimahi.
- Slavin, Robert E. (2005). *Cooperative Learning: Teori, Riset, dan Praktik*, Bandung: Nusa Media
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tarigan, B. (2016). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Eidos

Sumber Jurnal:

Ba'tradiansar, Purnami, & Sugiyanto. (2016). Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan VO₂MAX WASIT ASOSIASI PSSI KABUPATEN JOMBANG, Vol. 26, No. 02, 273-289.

Bimantara, D,Y & Kristiyandaru, A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (TGT) Terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola, Vol, 07, No. 03, 17-21.

Boone, J. (1983) A New Curriculum for Fitness Education, Vol. 98, No. 5, 507-516.

Caspersen, J. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: *Definitions and Distinctions for Health-Related Research*, Vol. 100, No. 2, 126-131.

Chung, M. (2004). Investigation of Fitness Education Model's Implementation Effects. Vol. 17, No.1, 571-584.

Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas: JIP, Vol. 7, No. 2 143-154.

Fidari, A.R. dkk. (2018). Penerapan Model kooperatif Tipe TGT (*Team Game Tournament*) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tema 7 Pada Siswa Kelas IV SDN Klampok 1 Kecamatan Godong Kabupaten Grobogan: *Jurnal Humaniora yayasan Bina Darma*, Vol. 5, No. 2 181-190.

Fitrianingtyas. (2017). Peningkatan Hasil Belajar IPA Melalui Model Discovery Learning Siswa Kelas IV SDN GEDANGANAK 02: *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, Vol 1, No. 6, 708-720.

Fu, Y., Gao, Z., Hannon, J., Shultz, B., Newton, M., & Sibthorp, J. (2013). Influence of a health-related physical fitness model on students' physical activity, perceived competence, and enjoyment. *Perceptual and motor skills*, 117(3), 956-970.

Hartati, S.C.Y (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SEKOLAH DASAR SE-GUGUS SEIATAN KECAMATAN PLUMPANG

KABUPATEN TUBAN: *jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol. 05, No. 03, 385-390.

Kustiana, E. dkk. (2018). Penerapan Model Cooperative Learning Tipe Jigsaw Dalam Meningkatkan Keterampilan Senam Ria Indonesia Baru (SERIBU): *Journal research treatment innovation of learning and value education*. Vol. 1, No. 1, 221-230.

Mudrika. dkk. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Untuk Meningkatkan Motivasi dan Aktivitas Belajar Peserta Didik: *Jurnal, Chemica* Vo.19, No. 1, 75-86.

Suherman, W (1996). Model Kurikulum Pendidikan Jasmani: *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, No. 1, 47-55

Sulistiono, A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat: *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 20, No. 2, 223-233.

Wahyudin. dkk. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tgt Dalam Pembelajaran Permainan Bola Besar Berorientasi Sepak Takraw Untuk Meningkatkan Kerjasama Dan Keterampilan Bermain: *Journal Of Teaching Physical Education In Elementary School*, Vol. 1, No. 2, 1-9.

Wibowo, Y.A., Yogyakarta, U.N.n No., J., K., & Yogyakarta, K. (2014). Pemahaman Mahasiswa PJKR Kelas B Angkatan Tahun 2009 Terhadap Permainan Net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 10(April), 41-45. Retrieved from <http://staff.uny.ac.id>.

Yi, Z and LuXi, (2012). Implementing A Cooperative Learning Model In Universities. Vol. 38, No. 2, 165–173.

Yudianto, W. Dkk. (2014). Model Pembelajaran Teams Games Tournament Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SMK: *Journal Of Mechanical Engineering Education*. Vol. 1, No.2, 323-330.

Sumber Internet:

SHAPE America-Society of health and physical educators, (2012). Intructional framework for fitness education in physical education. Tersedia di www.shapeamerica.org.

Sumber Skripsi:

- Kenanga, A. L. (2018) *Pengaruh Peraturan Permainan 3x3 Basketball Terhadap Hasil Belajar Permainan Bola Basket*. FPOK-UPI. Skripsi.
- Pratiwi, B. (2014). *Pengembangan Model Pembelajaran Kooperatif TGT Materi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Genteng Kabupaten Banyuwangi*. FIK-UM Skripsi.

