

**PENGARUH *LOW ORGANIZED GAMES* TERHADAP DERAJAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas V SDN 178 Gegerkalong KPAD Bandung)

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:

Rizki Aulia Hidayat

NIM. 1504625

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2019**

**PENGARUH *LOW ORGANIZED GAMES* TERHADAP DERAJAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Rizki Aulia Hidayat

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

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

LEMBAR PENGESAHAN

RIZKI AULIA HIDAYAT
PENGARUH *LOW ORGANIZED GAMES* TERHADAP DERAJAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:

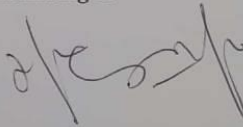
Pembimbing I



Dr. Dian Budiana, M.Pd.

NIP. 197706292002121002

Pembimbing II



Drs. Andi Suntoda Situmorang, M.Pd.

NIP. 195806201986011002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Agus Mahendra, M.A.

NIP. 196308241989031002



**PENGARUH *LOW ORGANIZED GAMES* TERHADAP DERAJAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**

**(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas 5 SDN 178 Gegerkalong KPAD
Bandung)**

Rizki Aulia Hidayat

Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan program pembelajaran *low organized games* dalam pendidikan jasmani untuk memperoleh program pencapaian materi pembelajaran di sekolah pada siswa sekolah dasar. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain *pretest posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 62 siswa. Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Analisis data yang dilakukan yaitu dengan bantuan *software SPSS versi 22.00 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan pembelajaran *low organized games* terhadap derajat kebugaran jasmani siswa, terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan pembelajaran konvensional terhadap derajat kebugaran jasmani siswa, dan pembelajaran *low organized games* lebih berpengaruh dibandingkan pembelajaran konvensional terhadap derajat kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci : *Low Organized Games*, Kebugaran Jasmani

THE EFFECT OF LOW ORGANIZED GAMES ON THE DEGREE OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

(An Experimental Study in Class 5 Students of Elementary School 178 Gegerkalong KPAD, Bandung)

Rizki Aulia Hidayat

Elementary Teacher of Physical Education Study Program

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRACT

The research aims to develop a low organized games learning program in physical education to obtain a program to achieve learning materials in schools for elementary school students. The research using experiment methods with a pretest posttest control group design. The population in this study were fifth grade students. The sample in this study was 62 students. The research was conducted 12 meetings. Data processing using SPSS software version 22.00 for Windows. The results showed that there was a significant effect of the implementation of learning low organized games on the degree of physical fitness students, there was a significant effect of the application of conventional learning on the physical fitness degree of students, and learning of low organized games was more influential compared to conventional learning on physical fitness degrees of students.

Keywords: *Low Organized Games, Physical Fitness.*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACK	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	Error! Bookmark not defined.v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Dilihat dari Segi Teori.....	6
1.4.2 Dilihat dari Segi Kebijakan	6
1.4.3 Dilihat dari Segi Praktik	7
1.4.4 Dilihat dari Segi Isu serta Aksi Sosial.....	7
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani.....	9
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	9
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	11
2.1.3 Fungsi Pendidikan Jasmani	12
2.2 Hakikat Belajar dan Pembelajaran.....	13
2.2.1 Pengertian Belajar	13
2.2.2 Pengertian Hasil Belajar	14
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar	15
2.2.4 Pengertian Pembelajaran	16

2.3. Hakikat Bermain	17
2.3.1 Pengertian Bermain	17
2.3.2 Teori-Teori Bermain	18
2.3.3 Tujuan Bermain	19
2.3.4 Fungsi Bermain Dalam Pendidikan	20
2.4. Hakikat <i>Low Organized Games</i>	21
2.4.1 Pengertian <i>Low Organized Games</i>	21
2.4.2 Strategi Pembelajaran <i>Low Organized Games</i>	23
2.4.3 Tujuan <i>Low Organized Games</i>	23
2.5. Hakikat Kebugaran Jasmani	24
2.5.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	24
2.5.2 Komponen Kebugaran Jasmani	25
2.5.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	25
2.5.4 Jenis-Jenis Tes Kebugaran Jasmani	26
2.5.5 Manfaat Kebugaran Jasmani	27
2.6 Penelitian Yang Relevan	28
2.7 Kerangka Berpikir	30
2.8 Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Desain Penelitian	33
3.3 Partisipan	34
3.4 Populasi dan Sampel	35
3.5 Instrumen Penelitian	36
3.6 Prosedur Penelitian	46
3.7 Analisis data	48
3.7.1 Uji Normalitas	48
3.7.2 Uji Homogenitas	49
3.7.3 Uji-t (Uji Perbedaan Dua Rata-Rata)	49
3.7.4 Uji <i>Gain</i> Normalisasi	50
BAB IV TEMUAN PEMBAHASAN	51
4.1 TEMUAN	51

4.1.1 Pembelajaran <i>Low Organized Games</i> Memberikan Pengaruh Terhadap Derajat Kebugaran Jasmani Siswa.....	51
4.1.1.1 Uji Normalitas.....	53
4.1.1.2 Uji Homogenitas	54
4.1.1.3 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata.....	55
4.1.2 Pembelajaran Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Derajat Kebugaran Jasmani Siswa.....	56
4.1.2.1 Uji Normalitas.....	58
4.1.2.2 Uji Homogenitas	58
4.1.2.3 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata.....	59
4.1.3 Pembelajaran <i>Low Organized Games</i> Lebih Berpengaruh Dari Pembelajaran Konvensional Dalam Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Siswa	60
4.1.3.1 Uji Normalitas Gain	61
4.1.3.2 Uji Homogenitas	62
4.1.3.3 Uji Perbedaan Dua Rata-rata	63
4.2 Pembahasan	64
4.2.1 Pembelajaran <i>Low Organized Games</i> Memberikan Pengaruh Terhadap Derajat Kebugaran Jasmani Siswa.....	65
4.2.2 Pembelajaran Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Derajat Kebugaran Jasmani Siswa.....	67
4.2.3 Pembelajaran <i>Low Organized Games</i> Lebih Berpengaruh Dari Pembelajaran Konvensional Dalam Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Siswa	68
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	70
5.1 Simpulan.....	70
5.2 Implikasi	70
5.3 Rekomendasi.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	77
Lampiran 1 Program Pemberian Treatment	78
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian.....	98
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	104
Lampiran 4 Surat Keputusan.....	110
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	113

Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian.....	114
Lampiran 7 Lembar Bimbingan Skripsi.....	115
RIWAYAT HIDUP	118

DAFTAR PUSTAKA

1. Buku dan Artikel Jurnal:

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Arikunto, S. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Y., & Mudjiyanto, S. (2010). *Media dan Alat Pembelajaran Penjas*. Bandung: FPOK UPI.
- Budiman, D., & Hidayat, Y. (2015). *Psikologi Anak Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Darajat, J., & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas Lengkap Dengan Penghitungan SPSS*. Bandung: CV. Bintang Warliartika
- Darmawan, I. (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Dimiyati. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Drew, C., Hardman, M., & Hosp, J. (2017). *Penelitian Pendidikan: Merancang Dan Melaksanakan Penelitian Pada Bidang Pendidikan*. Jakarta: Indeks.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Giriwijoyo, S., & Zafar S.D. (2010). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Giriwijoyo, S., & Zafar S.D. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Houston, J. & Kulinna, P. (2014). *Health-related fitness models in physical education. Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 27(2), 20-26. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/08924562.2014.879026>
- Irianto, D.P. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juliantine, T. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK UPI.

- Juliantine, T, dkk. (2015). *Model-model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Kristiyandaru, A. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Cimahi: STKIP Pasundan.
- Nurhasan, & Cholil. (2017). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Mahendra, A. (2007). *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. (Modul). Jakarta: Pusat Penerbitan UT.
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria*: 6. (3). 196-205.
- Rahayu, E.T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Riyanto, Y. (2009). *Paradigma Baru pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Rosdiani, D. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sagala, S. (2007). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, N. (2005). *Dasar-dasar Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukmadinata, N.S. (2002). *Pengembangan Kurikulum*. Bandung: Rosdakarya
- Suyono. (2011). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Rosdakarya.

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

Torbert, M. & Schieder, Lynne B. (1986). *Positive Multicultural Interaction. Using Low Organized Games. Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Volume 57, 1986 - Issue 7. DOI: <https://doi.org/10.1080/07303084.1986.10604340>

Wiaro, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Winarno, M.E. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan.

White, G., Casebolt, K., & Hull, S. (2004). *Low – Organized Games: An Approach to Inclusion. Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*. Volume 18, 2004 – Issue 2. DOI: <https://doi.org/10.1080/08924562.2004.10591124>

Wuest, D.A., & Bucher, C.A. (1995). *Foundations of Physical Education and Sport*. St Louis, Missouri: Mosby-Year Book, Inc.

2. Selain Buku dan Artikel Jurnal:

----- Kamus Besar Bahasa Indonesia. [online]. Diakses dari: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/partisipan>. Diakses 23 Juni 2019.

Alifudin, F. (2011). *Model Pembelajaran Permainan Sederhana Dalam Penjasorkes Pada Siswa Kelas III SDN 2 Tambakrejo Kecamatan Patebon*. (Skripsi). FIK, Universitas Negeri Semarang, Semarang. [online]. Diakses dari <https://lib.unnes.ac.id/9690/1/10024.pdf>

Anggraeni, P. (2018). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa*. (Skripsi). FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Fauziah, S. (2015). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN 1 Soreang*. (Skripsi). FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Firdaus, A. (2013). *Taksonomi Bloom (Ranah Afektif, Kognitif, dan Psikomotor)*. [online]. Diakses dari <http://firdausanisaa.blogspot.com/2013/12/taksonomi-bloom-ranah-afektif-kognitif.html>

Firmansyah, S. (2017). *Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Keterampilan Memukul Dropshoot Dalam Permainan Bulutangkis*. (Skripsi). FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

- Hasanah, S. (2017). *Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Memori Dan Konsentrasi Siswa Dalam Penjas Di SDN 2 Cibogo*. (Skripsi). FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Kurniawan, S. (2016). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ketangkasan Melalui Aktivitas Permainan*. (Skripsi). FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Lau, V. (2016). *Low Organizational Games and Sport Specific Modified*. [online]. Diakses dari <https://tacsports.ca/wp-content/uploads/2016/05/LOG-and-Sport-specific-modified-games-additional-resource-handbook-1.pdf>
- Mahendra, A. (2012). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Diakses dari [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/196308241989031-AGUS_MAHENDRA/Kumpulan_makalah_bahan_penataran\(Agus_Mahendra\)/MODEL_PEMBELAJARAN_PENDIDIKAN_JASMANI.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-AGUS_MAHENDRA/Kumpulan_makalah_bahan_penataran(Agus_Mahendra)/MODEL_PEMBELAJARAN_PENDIDIKAN_JASMANI.pdf)
- Mandigo (2011). *Games of Low Organization*. [online]. Diakses dari http://kumu.brocku.ca/gamesofloworganization/Main_Page
- Purwandono, A. (2017). *Pengembangan Fundamental Movement Skills Melalui The Low Organized Games Based Program*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Rosidig. (2012). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang*. (Skripsi). FIK, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta. [online]. Diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/13723/1/SKRIPSI.pdf>.