

**HUBUNGAN ANTARA SIKAP BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SMU NEGERI 4 KOTAMADYA
SUKABUMI**

SKRIPSI

**Dijukan guna memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi**

Oleh :

ASEP HENDRASYAH

912230



**JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG**

1997

" Bacalah dengan menyebut nama Tuhan mu yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah ! dan Tuhan mulah yang paling pemurah, yang telah mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam. Dia telah mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya. "

(QS : Al - 'Aloq ; 1-5)

Segenap bakti dan cintaku untuk ayah dan ibu serta adiknya, juga buat " edelmeyky " dan keluarga, atas perhatian dan kasihnya yang tulus.

TINA KACA JANDELA

(Jero beus basa mulang ti Bandung)

Tungtung langit tungtung deuleu

Lain tungtung pangharapan

Pucuk-pucuk ting arulang

Gumupay fir kungkulan

Tungtungna teuing di mana

Pucukna boa kumaha

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri, tidak ada bagian di dalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari karya orang lain.

ASEP HENDRASYAH



KATA PENGANTAR

Bagaimanapun bentuk dan apapun kegunaannya, setiap hal yang bersifat duniawi akan selalu mengalami perubahan seiring dengan tuntunan dan perkembangan zaman yang kesemuanya itu bermuara kepada kehendak yang akan dicapai.

Memasuki abad melinium yang ditandai oleh percepatan teknologi di segala bidang maka seluruh sendi-sendi kehidupan dituntut untuk melakukan dan menyamakan langkah sesuai dengan detak-detak irama kehidupan yang dimaksud.

Dunia pendidikan khususnya di Indonesia, sejalan dengan keadaan di atas tentu harus melakukan upaya-upaya untuk menyamakan visi dari para praktisi dunia pendidikan dan segenap masyarakat Indonesia. Dengan demikian akan didapat suatu mufakat positif bahwa, sebenarnya akan bagaimana nasib dunia pendidikan kita di masa yang akan datang ? Atau akan dibawa ke arah mana langkah segenap bangsa kita (khususnya generasi muda) ?

Semoga dengan upaya-upaya yang telah, sedang dan akan dilakukan, oleh dunia pendidikan di Indonesia semakin cerah dan gemerlap sehingga sisi-sisi gelap dan nada-nada minor yang selama ini sering mencuat ke permukaan dapat terhapus. Juga semoga dapat menjadikan dunia pendidikan mendapat tempat terhormat di tengah-tengah bangsa ini dan para " policy maker " sehingga kesan sebagai anak tiri lenyap tak terbekas.

Amin.

A. H.

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas dasar rasa hormat yang mendalam, izinkanlah penulis mengungkapkan rasa suka cita yang tulus dan tak terhingga kepada :

1. Bapak DR. Rusli Lutan, Dekan FPOK IKIP Bandung, Bapak memang abdi bangsa yang patut dicontoh.
2. Bapak Drs. H. Muchtamadji M. Ali M .S. ,Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, karena ketegasan beliau saya menjadi cukup tegar.
3. Bapak Drs. Herman Subarjah M. Si, Sekretaris Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah mengadakan evolusi di tubuh jurusan hingga saya berani untuk "maju".
4. Bapak Drs. Sumardiyanto, dosen pembimbing I, atas kesabaran yang luar biasa dan memberikan segalanya buat mahasiswa "licin" ini.
5. Bapak Drs. Adang Suherman M. A., dosen pembimbing II, atas ide-ide cemerlangnya yang saya kira tak pernah habis dari kantung pikiran yang brilian.
6. Bapak Drs. H. Deni Suhirman, petuah-petuah bapak begitu bermanfaat, dan arif sekali.
7. Bapak Drs. Yudha M. S. M. Ed, Bapak telah membuka mata saya, tentang cakrawala yang maha luas.
8. Rekan-rekan mahasiswa, Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi '91, kapan kita bikin " stori " lagi ?

9. Bapak Atang Sodikin Bsc., dan segenap civitas SMU Negeri 4 Kotamadya Sukabumi, Bapak memang bapak “ kedua “ saya, dan kalimat “ Generasi Santai “ yang dengan “ tegar “ bapak ucapkan membuat saya terlecut.
10. Citra dan Fajar serta keluarga, semoga kalian dapat meraih bulan dan bintang. Genggamilah dengan erat dan nikmatilah indah sinarnya.
11. Laras dan his gank ! (Danut, Onyen, Omon, Aa “ Peppy “ dan Bonny, etc), solidarity forever, heueuh !
12. Teh Fie; purnama memang indah dan berkesan, tapi jangan malu menatap sinar matahari.
13. Ibing “ Stori “ teh cinta euy !!
14. Faktor “ X “ dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam penyelesaian skripsi ini.

Do'a yang tulus dari penulis, semoga amal baik yang telah diberikan, mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Bandung, Desember 1997

A. H.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| KATA PENGANTAR | i |
| UCAPAN TERIMA KASIH | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vii |
| | |
| BAB. I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Masalah Penelitian | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| E. Pembatasan Penelitian | 7 |
| F. Batasan Istilah | 8 |
| G. Anggapan Dasar | 8 |
| | |
| BAB II. TINJAUAN TEORITIS | 9 |
| A. Pengertian Kebugaran Jasmani..... | 9 |
| B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani | 11 |
| C. Sikap Belajar Pendidikan Jasmani..... | 13 |
| 1. Pengertian Sikap | 14 |

| | |
|---|----|
| 2. Pembentukan dan Perubahan | 16 |
| 2.1. Pembentukan Sikap | 16 |
| 2.1. Perubahan Sikap | 17 |
| 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan dan Perubahan Sikap | 19 |
| 4. Komponen-Komponen Yang Membentuk Sikap | 20 |
| 5. Pengukuran Sikap | 24 |
| 6. Pengertian Belajar | 26 |
| 7. Proses Belajar | 28 |
| 8. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Belajar | 29 |
| 9. Pengertian Pendidikan Jasmani | 31 |
| 10. Tujuan Pendidikan Jasmani | 32 |
| 11. Sikap Belajar Siswa Terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani | 33 |
| | |
| BAB III. PROSEDUR PENELITIAN | 36 |
| A. Metoda Penelitian | 36 |
| B. Populasi dan Sampel | 38 |
| C. Alat Pengumpul Data | 40 |
| D. Uji Coba Angket | 44 |
| E. Teknik Perhitungan Data | 51 |

| | |
|--|--------|
| BAB IV. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA | 52 |
| A. Prosedur Pengolahan Data | 52 |
| B. Analisis Data | 60 |
| C. Diskusi Penemuan | 70 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | 76 |
| A. Kesimpulan | 76 |
| B. Saran - Saran | 77 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

- A. Angket
- B. Pengelompokan Realiabilitas Instrumen Penelitian
- C. Hasil Uji Normalitas
- D. Perhitungan Korelasi
- E. Luas Di bawah Lingkungan Normal Standar dari 0 ke Z
(daftar f)
- F. Nilai Persentil Untuk Distribusi T (daftar G)
- G. Nilai Persentil Untuk Distribusi X^2 (daftar H)
- H. Harga Kritik Dari r Product Moment
- I. Surat Tugas

J. Surat Keterangan dari FPOK

K. Surat Keterangan dari SMUN 4 Kotamadya Sukabumi

L. Surat Izin Mengutip

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------|
| 1.1 Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMU di Kotamadya Sukabumi | 3 16 |
| 2.2 Proses Pembentukan Sikap | 18 |
| 3.2 Proses Perubahan Sikap | 20 |
| 4.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan dan Perubahan Sikap | 21 25 |
| 5.2 Komponen dan Sub Komponen Terbentuknya Sikap | 26 |
| 6.2 Interval Continium Menurut Metoda Thurstone | |
| 7.2 Norma Pemberian Skor Menurut Skala Likert | 39 |
| 8.3 Jumlah Siswa SMU Negeri 4 Kotamadya Sukabumi Yang Menjadi Populasi dan Sampel Penelitian | 42 |
| 9.3 Kriteria Penyekoran Butir Soal | 43 |
| 10.3 Kisi-kisi Spesifikasi Data Sikap Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMU Negeri 4 kotamadya Sukabumi | 47 |
| 11.3 Hasil Pengujian Validitas | 53 |
| 12.4 Hasil Pengelompokan Tiap Butir Pernyataan dan Data Alternatif Jawaban Responden Siswa Putera | 55 |
| 13.4 Hasil Pengelompokan Tiap Butir Pernyataan dan Data Alternatif Jawaban Responden Siswa Putera | 56 |

| | | |
|------|--|----|
| 14.4 | Data Hasil Penelitian Untuk Komponen Penanggapan Siswa Putera | 56 |
| 15.4 | Data Hasil Penelitian Untuk Komponen Penilaian Siswa Putera | 57 |
| 16.4 | Data Hasil Penelitian Untuk Komponen Pengorganisasian Siswa Putera | 58 |
| 17.4 | Data Hasil Penelitian Untuk Komponen Penanggapan Siswa Puteri | 58 |
| 18.4 | Data Hasil Penelitian Untuk Komponen Penilaian Siswa Puteri | 59 |
| 19.4 | Data Hasil Penelitian Untuk Komponen Pengorganisasian Siswa Puteri | 59 |
| 20.4 | Distribusi Komponen Penanggapan Untuk Siswa Putera | 61 |
| 21.4 | Kualitas Komponen Penanggapan Siswa Putera | 62 |
| 22.4 | Distribusi Komponen Penilaian Untuk Siswa Putera | 63 |
| 23.4 | Kualitas Komponen Penilaian Siswa Putera | 63 |
| 24.4 | Distribusi Komponen Pengorganisasian Untuk Siswa Putera | 64 |
| 25.4 | Kualitas Komponen Pengorganisasian Siswa Putera | 65 |
| 26.4 | Distribusi Komponen Penanggapan Siswa Puteri | 65 |
| 27.4 | Kualitas Komponen Penanggapan Siswa Puteri | 66 |
| 28.4 | Distribusi Komponen Penilaian Siswa Puteri | 67 |
| 29.4 | Kualitas Komponen Penilaian Siswa Puteri | 67 |
| 30.4 | Distribusi Komponen Pengorganisasian Siswa Puteri | 68 |

| | | |
|------|--|----|
| 31.4 | Kualitas Komponen Pengorganisasian Siswa Puteri | 68 |
| 32.4 | Interpretasi Nilai Korelasi | 69 |
| 33.4 | Prosentase Tiap Komponen Dalam Sikap Belajar pendidikan Jasmani | 73 |
| 34.4 | Prosentase Tiap Kategori Dalam Tingkat Kebugaran Jasmani | 73 |



DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. (1989). Hakekat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Ahmadi, Abu. dan Widodo. (1991). Psikologi Belajar. Jakarta : Rhineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (1996). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : Rhineka Cipta
- Bucher, Charles A. (1975). Foundation of Physical Education. (Seventh Ed). Saint louis : C.V Mosby Company.
- Chaplin. (1991). Kamus Psikologi. Jakarta : Erlangga.
- Darajat, Zakiah. (1984). Pembinaan Remaja. Jakarta : Bulan Bintang.
- Giriwijoyo, Y.S. (1992). Ilmu Faal Olahraga. Bandung : FPOK - IKIP Bandung.
- Ichsan, M. (1989). Pendidikan Kesehatan dan Olahraga. Bandung : FPOK- IKIP Bandung.
- Krathwohl, R. David. (1974). Taxonomy of Educational Objectives. New York: David, Mc Kay Company Inc.
- Krech ,D., dkk. (1962). Individual In Society. Tokyo : Mc. Graw Hill Kogakusha, Ltd.
- Mar'at. (1981). Sikap Manusia, Perubahan, dan Pengukurannya. Bandung : Ghalia Indonesia.
- Mohamad, Kartono. (1978). Ilmu Kedokteran dan Olahraga. Jakarta : Majalah Prisma.

- Nasution . (1982). Didaktik Azas-Azas Mengajar. Bandung : Jemmars.
- Natawidjaja, R. (1987). Psikologi Umum dan Sosial. Jakarta : P.T. Abadi. ✓
- Nurhasan. (1991). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung : FPOK- IKIP Bandung.
- Nurkencana dan Sumartana. (1983). Evaluasi Pendidikan. Surabaya : Usaha Nasional.
- Purwanto. Ngalm. (1985). Psikologi Pendidikan. Bandung : C. V. Remaja Karya.
- Rifa'i, Mohamad. (1984). Aktivitas dan Supervisi Pendidikan. Bandung : Jemmars.
- Sajoto, Mohamad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Soemosasmito, Soenardi. (1988). Dasar, Proses dan Efektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Supardjan, dan Uman. (1986). Psikologi Pendidikan. Bandung : Diktat FIP IKIP Bandung.
- Surakhmad, Winarno. (1980). Psikologi Pemuda. Bandung : Jemmars.
- Surakhmad, Winarno. (1989). Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode, Teknik. Bandung : Tarsito.
- Surya, Mohamad. (1985). Psikologi Pendidikan. Bandung : Publikasi Jurusan Psikologi dan Bimbingan, FIP IKIP Bandung.
- Syamsudin, Abin. (1987). Psikolgi Kependidikan. Bandung : IKIP Bandung.

Tabrani. (1990). Psikologi Perkembangan Anak. Bandung : Tarsito.

Walgito, Bimo. (1991). Psikologi Suatu Pengantar. Yogyakarta : Andi offset.

Walker, Edward L. (1973). Conditioning dan Proses Belajar Instrumental. Jakarta : Yayasan Penerbit U.I.

Wilis, Ratna. (1988). Teori -Teori Belajar. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.



LAMPIRAN - LAMPIRAN