

**PENGARUH PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK (KABARET)
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN SIKAP SOSIAL
(KREATIVITAS DAN KERJASAMA) KELAS VIII
DI SMPN 2 LEMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

PANJI BOBBYARTO

1000285

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2015**

LEMBAR PENGESAHAN

PANJI BOBBYARTO

**PENGARUH PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK (KABARET)
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN SIKAP SOSIAL
(KREATIVITAS DAN KERJASAMA)**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



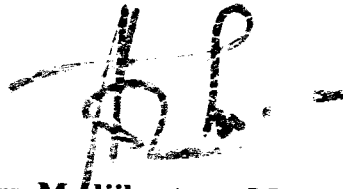
Dr. H. Tite Juliantine, M.Pd.
NIP. 196807071992032001

Pembimbing II



Helmy Firmansyah, M.Pd
NIP. 197912282005011002

**Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



Drs. Mudjihartono, M.Pd
NIP. 196508171990011001



PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Ritmik (cabaret) Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Sosial (kreativitas dan kerjasama)”. adalah sepenuhnya hasil karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari hasil karya orang lain apabila terdapat adanya indikasi penjiplakan atau plagiat terhadap karya orang lain yang tidak sesuai dengan kaidah penulisan skripsi, maka penulis bersedia menanggung resikonya.

Bandung, Juni 2015

Yang Membuat Pernyataan

Panji Bobbyarto
Nim. 1000285



ABSTRAK

Panji Bobbyarto

Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Ritmik (Kabaret) Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Sosial (Kreativitas dan Kerjasama) Kelas VIII SMPN 2 Lembang 2015 . Skripsi. Bandung: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh minimnya pengetahuan guru tentang pada pembelajaran Aktivitas Ritmik, tingkat kebugaran jasmani dan sikap sosial siswa. Oleh karena itu masalah penelitian yang akan dipecahkan adalah pengaruh aktivitas ritmik (kabaret) terhadap kebugaran jasmani dan sikap sosial. Sesuai dengan latar belakang dan masalah penelitian tersebut maka, penelitian ini bertujuan untuk menguji aktivitas ritmik (kabaret) berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan sikap sosial siswa. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest Design*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMPN 2 Lembang → (Sampel pada penelitian ini adalah 30 siswa dari SMPN 2 Lembang). Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Hasil penghitungan uji dua pihak. Menggunakan uji dua pihak didapat nilai t_{hitung} sebesar 2.203 dan t_{tabel} pada 2,204 Ternyata nilai thitung (2,301) > ttabel (2,048) maka H_0 DITOLAK dan H_1 DITERIMA maka terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dan nilai thitung (2.970) > ttabel (2,048) maka H_0 DITOLAK dan H_1 DITERIMA yang artinya aktivitas ritmik *Cabaret* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap sikap sosial (kerjasama dan kreativitas). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas ritmik (kabaret) berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan sikap sosial (kreativitas dan kerjasama)

Kata-kata Kunci : Pembelajaran Aktivitas Ritmik (Kabaret), Sikap sosial (kreativitas dan kerjasama)

ABSTRACT

Panji Bobbyarto

Influence Rhythmic Activity Learning to the Physical fitness and Social Attitude (Creativity and Team Work) Grade VIII Junior High School 2 Lembang 2015. Bandung: Study Program Physical Education. Faculty of Sport and Health Education. Indonesian University of Education

This research backgrounded because less of teacher's insight about rhythmic activity learning, physical fitness level and social attitude of student. And then the problem of research that will solve is influence of rhythmic activity (cabaret) to the physical fitness and social attitude. According with the background and that research problem so, This research purpose to testing rhythmic activity (cabaret) influence to the to the physical fitness and social attitude of student. Method that used is experiment method with use *one group pretest-posttest Design*. Population in this research is the students of Junior High School 2 Lembang → (Samples in this research are 30 students from Junior High School 2 Lembang). Withdrawal sample technique use *random sampling*. The result of counting testing two fortification. Make use of testing of two fortification get number t_{hitung} 2,203 and t_{tabel} in 2,204. Actually number t_{hitung} (2,301) > t_{tabel} (2,048) so H_0 REJECTED and H_1 ACCEPTED so there is influence significantly to the physical fitness and number t_{hitung} (2.970) > t_{tabel} (2,048) so H_0 REJECTED dan H_1 ACCEPTED that meaning *Cabaret* rhythmic activity give influence significantly to the social attitude (team work and creativity). Based on that result showed that rhythmic activity (cabaret) influencing to the physical fitness and social attitude (creativity and teamwork)

Keyword :Rhythmic Activity Learning (Cabaret), Social attitude (creativity and team work)



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT yang masih memberikan kesehatan, kesempatan dan terlebih lagi kenikmatan yakni nikmat iman dan islam. Dimana pada kesempatan ini, penulis dapat menyelesaikan salah satu tugas akhir dalam pendidikan Strata 1 (satu) berupa karya ilmiah yakni skripsi.

Shalawat serta salam selalu kita curahkan kepada junjungan Nabi Besar kita Muhammad SAW, serta keluarganya, para sahabatnya dan kepada kita selaku umatnya hingga akhir zaman. Sebuah karya ilmiah penulis tuangkan dalam skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Ritmik (Kabaret) Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Sosial (Kreativitas dan Kerjasama) Kelas VIII SMPN 2 Lembang.”** Banyak hal yang penulis dapatkan selama proses penyusunan karya ilmiah ini, yaitu tiada lain semua manfaat serta pengalaman yang terasakan tidak terlepas atas izin-Nya dan bimbingan para ahli atau para pembimbing. Untuk itu, dengan tidak mengurangi rasa hormat penulis hanya bisa memberikan ucapan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangsinya baik moril maupun materil.

Walaupun penulis menyadari akan beberapa kekurangan yang ada dalam pelaksanaan dan penulisan karya ilmiah ini. Semoga ini membuka kepada para pembaca untuk tidak segan memberikan pesan dan kritikan dengan tujuan membangun atau merubah ke arah yang lebih baik dan bermanfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi pembaca dan penelitian-penelitian berikutnya.

Bandung, Mei 2015

Panji Bobbyarto
1000285



UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa syukur yang pertama dan paling utama yang tidak akan pernah lupa dan terputus kepada yang Maha Mengatur setiap insan ini, termasuk mengatur terlaksana dan selesainya penulisan skripsi ini, tiada lain ini semua terjadi selain ikhtiar penulis, ada campur tangan yang lebih hakiki yakni Allah SWT. Karena atas izin-Nyalah semua pencapaian ini terjadi. Selanjutnya penulis menyampaikan terima kasih pula kepada:

1. Bapak Dr. Yunyun Yudianta. M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
2. Bapak Dr. Nuryadi, M.Pd Selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia
3. Bapak Drs. Mudjihartono, M.Pd Selaku ketua Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia
4. Ibu Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd Selaku pembimbing skripsi I yang sudah memberikan arahan, masukan, motivasi serta bimbingannya selama proses penulisan skripsi
5. Bapak HelmyFirmansyah, M.Pd Selaku pembimbing skripsi II yang sudah memberikan arahan, masukan dan motivasi selama bimbingan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
6. Bapak Drs. M Ruhiyat Selaku dosen pembimbing akademik yang sudah memberikan arahan, masukan dan motivasi selama perkuliahan
7. Bapak tercinta Bonarto dan Ibu Nunung Nurhayati, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang yang begitu tulus yang tidak dapat diberikan oleh orang lain, baik moril maupun materil serta do'a dan nasihat-nasihat yang semua kebaikannya belum bisa dan tak akan bisa terbayangkan dengan sesuatu apapun. Mungkin inilah yang dapat anakmu berikan, mudah-mudahan bisa membuat Ibu Bapak bangga dan bahagia.

8. Semua Civitas Akademik yang telah banyak membantu penulis selama proses perkuliahan dijalani.
9. Bapak Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Lembang,serta bapak AsepSelaku Guru Penjas di SMP Negeri 2 Lembang yang sudah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolahnya.
10. Kakak sepupu Yogi Akin M.Pd, paman Suherman Slamet M.Pd yang bisa membuat penulis tersenyum karena nasihat dan memberi motivasi yang tidak berhenti ketika menghadapi kebingungan mengerjakan skripsi
11. Semua teman-teman tim huru-hara PJKR A 2010,yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Canda tawa bersama kalian membuat penulis bersemangat menjalani perkuliahan. Semoga kesuksesan akan datang menghampiri kita. Amiiin.
12. Semua Adik-adik SMP Negeri 2 Lembang
13. Semua Adik-adik SMA Negeri 88 Jakarta yang selalu memberi semangat dalam mengerjakan skripsi dan menunggu kehadiran saya buat mengajar kembali bersama mereka
14. Semua Bibi kantin SMP Negeri 2 Lembang

Bandung, Mei 2015
Penulis

PanjiBobbyarto
Nim. 1000285



DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Batasan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	9
1. Pendidikan Jasmani.....	9
2. Aktivitas Ritmik (Kabaret)	13
3. Kebugaran Jasmani	15
4. Sikap Sosial	19
B. Kerangka Berpikir	31
C. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Lokasi, Populasi dan Sampel	33
B. Desain Penelitian	36
C. Metode Penelitian	38
D. Definisi Oprasional	40
E. Instrument penelitian.....	41
F. Proses Pengembangan Instrument	49
G. Teknik Pengumpulan Data.....	56
H. Teknik Analisis Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	61
B. Diskusi Penemuan.....	66
BAB V KESIMPILAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Surat-surat	74
B. Data kebugaran jasmani	75
C. Data pre-test kebugaran jasmani	76
D. Data post-test kebugaran jasmani.....	78
E. Normalitas kebugaran jasmani	80
F. Homogenitas kebugaran jasmani	81
G. Uji Hipotesis kebugaran jasmani.....	82
H. Sikap sosial.....	83
I. Uji coba angket.....	84
J. Pre-test.....	95
K. Post-test	106
L. Pre-test normalitas.....	116
M. Post-test normalitas	117
N. Uji homogenitas	118
O. Uji hipotesis.....	119
P. Foto-foto.....	120
Q. Riwayat hidup	124



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, abu (2009) Psikologi Sosial. Jakarta : Rineka Cipta
- Abduljabar, Bambang. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Prodi PJKR FPOK UPI Bandung
- Aisah. S. (1999). *Psikologi Perkembangan (Masa Remaja)*. Bandung: Penerbit Aksara
- Anggi Lestari Dry (2014). Pengaruh aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran: Jasmani, Kepercayaan Diri Dan Minat Belajar Siswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Effendi dan Praja. (1985). *Pengantar Psikologis*. Bandung: Angkasa
- Fathoni, A. (2006). *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ghufron dan Risnawati. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gilbert, Cecile. (1974). *International Folk Dance at A Glance*. Minneapolis: Burgess Publishing Company
- Giriwijoyo, Santoso. dkk. (2007). *Ilmu Faal Olahraga – Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Goderfroy dan Barrat, Stephanie. (1999). *Bagaimana Cara Mengembangkan Karisma dan Daya Tarik Pribadi Anda*. Batam Centre: Interaksara
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Heryani Dhini (2011). Peranan Tari Dalam Pertunjukan Kabaret Inovatif Anka Adhika Production (AAP) Bandung Fakultas Pendidikan Bahasa Dan Seni Universitas Pendidikan Indonesia Bandung
- Julantine Tite (2010). Model Pembelajaran Inkuiri Dalam Pendidikan Jasmani Untuk Mengembangkan Kreativitas Siswa Sekolah Dasar

- Lutan, Rusli. (1991). *Belajar Keterampilan. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga
- Mahendra, Agus. (2007). *Musik dan Gerak*. Bandung: Prodi PJKR FPOK UPI Bandung
- Mahendra, Agus. (2009). *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: Prodi PJKR FPOK UPI Bandung
- Nurhasan, H. Cholil, D.Hasanudin dan Hidayah, Nidaul. *Modul Mata Kuliah Statistika*. (2008). Bandung: FPOK UPI Bandung
- Nurkhaeriyah, siti puput abriyani (2014). Pengaruh aktivitas permainan hoki terhadap kerjasama dan kebugaran jasmani siswa SMAN 4 Bogor, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia Bandung
- Permadi, Tedi (2011). Survey Terhadap Sikap Sosial Siswa Yang Mengikuti Dan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
- Poerwadarminta, W. J. S. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Riduwan. (2004). *Metode & Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Penerbit: Alfabeta
- Sarwono, Sarlito W dan Wienarno, Eko W. (2009). *Psikologis Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Setyosari, Punaji. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito Bandung
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan – Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sukardi. (1993). *Analisis Inventori Minat dan Kepribadian*. Jakarta: Bineka Cipta
- Suntoda, Andi, dkk. (2013). *Modul Tes dan Pengukuran Penjas*. Bandung: Prodi PJKR FPOK UPI

Tarigan, Beltasar. (2012). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani Berdasarkan Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga - Sebuah Analisa Kritis*. Bandung: Penerbit Eidos