

**HUBUNGAN PARTISIPASI AKTIF SISWA PADA
PEMBELAJARAN PENJAS TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
(STUDI KORELASI DI SDN 3 UJUNGBERUNG BANDUNG)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Elvan Prayitno

044516

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2011

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Elvan Prayitno
NIM : 044516
Judul : HUBUNGAN PARTISIPASI AKTIF SISWA PADA
PEMBELAJARAN PENJAS TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
(STUDI KORELASI DI SDN 3 UJUNGBERUNG BANDUNG)

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING :

Pembimbing I

Drs. Sumardiyanto, M.Pd

NIP. 196212221987031002

Pembimbing II

Drs. Eka Nugraha M.Kes

NIP. 195903041987031002

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs Sucipto M.Kes

NIP. 196106121987031002

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Anggapan Dasar	9
F. Hipotesis.....	12
G. Batasan Penelitian	12
H. Penjelasan Istilah	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Partisipasi.....	18
1. Pengertian Partisipasi.....	18
2. Jenis dan Pengelompokan Partisipasi.....	21
3. Bentuk-bentuk Partisipasi.....	22
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Partisipasi.....	23
B. Hakikat Pembelajaran Penjas.....	26
1. Tujuan Pembelajaran.....	28
2. Bahan / Materi	35
3. Strategi, Metode dan Pendekatan Pembelajaran	37
4. Evaluasi / Penilaian	42

C. Hakikat Kebugaran Jasmani	48
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	48
2. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani	52
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani ..	56
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	58
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	60
B. Populasi dan Sampel	61
C. Desain Penelitian	64
D. Instrumen Penelitian.....	64
E. Prosedur Pengolahan Data.....	79
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Deskripsi Hasil Pengolahan	86
B. Pengujian persyaratan Analisis.....	87
C. Pengujian Hipotesis	89
D. Diskusi Penemuan	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	94
B. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bagan Gambaran Partisipasi Aktif Siswa	21
2.1 Arah Pengembangan dan Pencapaian Tujuan Pendidikan.....	31
2.2 Interrelasi Komponen Pembelajaran	46
3.1 Desain Penelitian Partisipasi Aktif Siswa Pada Pembelajaran Penjas Terhadap Kebugaran Jasmani.....	64
3.2 Sikap Start Berdiri Pada Tes Lari Cepat	71
3.3 Sikap Awalan Untuk Angkat Tubuh	73
3.4 Sikap Pada Waktu Melakukan Angkat Tubuh.....	73
3.5 Pelaksanaan Tes Baring Duduk	75
3.6 Sikap Awal dan Sikap Meloncat Pada Tes Loncat Tegak.....	77
3.7 Sikap Start Berdiri untuk Lari Jarak Jauh.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Instrumen Penilaian Penampilan Mengajar Penjas.....	67
3.2	Tes Lari Cepat 40 meter	84
3.3	Tes Angkat Tubuh 30 detik	84
3.4	Tes Baring Duduk 30 detik.....	85
3.5	Tes Loncat Tegak	85
3.6	Tes Lari 600 meter (lari jarak sedang)	85
3.7	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	85
4.1	Hasil Perhitungan Nilai Rata rata dan Simpangan Baku tiap Variabel.....	86
4.2	Hasil Uji Normalitas Sampel Masing-masing Variabel dengan Pendekatan Uji Liliefors	88
4.3	Hasil Uji Homogenitas	88
4.4	Hasil Perhitungan Signifikansi Koefisien Korelasi Tunggal Partisipasi Aktif Siswa pada Pembelajaran Penjas dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
A	98
B	99
C	100
D	101
E	102
F	103
G	104
H	107
I	109
J	110
K	111
L	112
M	113
N	114
O	118
P	119
Q	120
R	122