

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Asumsi .....	7
E. Batasan Penelitian .....	8
F. Penjelasan Istilah.....	8
G. Anggapan Dasar.....	10
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Pendidikan Jasmani.....	12
1. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	13
2. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. ....	14
3. Program Pendidikan Jasmani.....	19
4. Materi Pendidikan Jasmani.....	21
5. Karakteristik Siswa SMA/MA.....	23
B. Pendekatan Bermain .....	27
1. Pengertian Pendekatan Bermain .....	27
2. Karakteristik Permainan Siswa SMA/MA.....	32
C. Kebugaran jasmani.....	34
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	34
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	36

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	42
B. Populasi dan Sampel .....	43
1. Populasi.....	43
2. Sampel.....	43
C. Setting Penelitian .....	44
D. Rencana Tindakan Penelitian.....	44
1. Perencanaan .....	45
2. Pelaksanaan Tindakan .....	45
3. Observasi .....	46
3. Analisis dan Refleksi .....	46
4. Alternative Pemecahan.....	47
E. Teknik Analisis Data .....	49
F. Data dan Teknik Pengumpulan.....	49

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

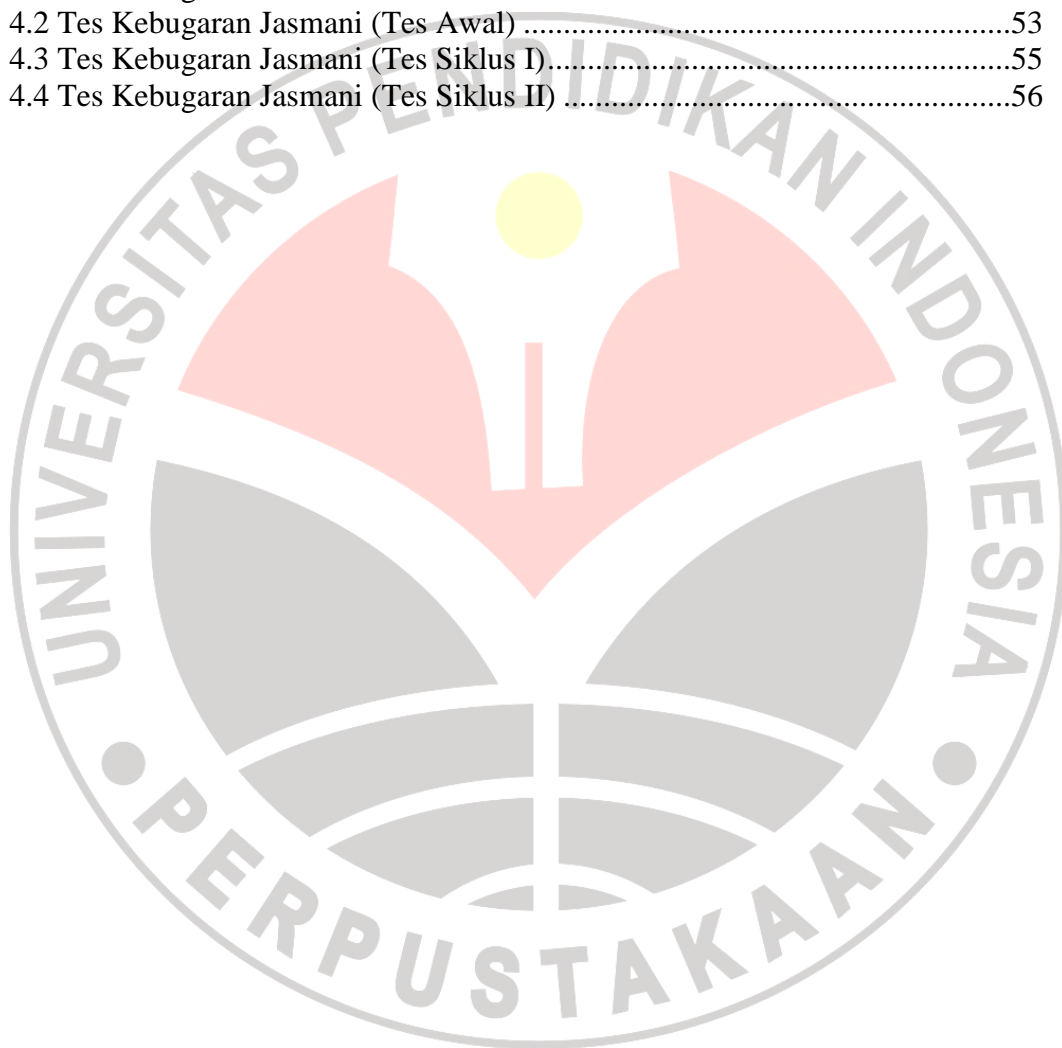
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data .....	51
1. Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku .....	51
B. Pembahasan .....	52
1. Hasil pembelajaran siklus I.....	54
2. Hasil pembelajaran siklus II.....	55
3. Laporan Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	57

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	86
B. Saran.....	86

## DAFTAR TABEL

2.1 Periodisasi Perkembangan Manusia.....	23
2.2 Tahap Laku Gerak(Motor Behavior) .....	33
2.3 Fungsi Dasar dan Kualitas Penampilannya Ergosistema I (ES I).....	38
2.4 Fungsi Dasar dan Kualitas Penampilannya Ergosistema II (ES II) .....	39
3.1 Siklus Penelitian.....	48
4.1 Tes Kebugaran Jasmani.....	52
4.2 Tes Kebugaran Jasmani (Tes Awal) .....	53
4.3 Tes Kebugaran Jasmani (Tes Siklus I).....	55
4.4 Tes Kebugaran Jasmani (Tes Siklus II) .....	56



## DAFTAR GAMBAR

3.1 Siklus Penelitian.....	47
4.1 Persentase Rata-rata Model Pendekatan Bermain.....	52
4.2 Persentase Simpangan Baku Model Pendekatan Bermain.....	53



## KATA PENGANTAR

*Bismillaahirrohmaanirrohim*

Alhamdulillahirobbil'alamin, Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa Shalawat serta salam tercurah limpahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabat, dan para pengikutnya.

Skripsi ini disusun dalam rangka menggali pengetahuan tentang **“Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani.”** Tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini, diantaranya kepada:

1. Bapak Dr. H. Yudha M. Saputra, M.Ed, Selaku Dekan FPOK UPI Bandung.
2. Bapak Drs. Sucipto, M.Kes, Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Pd Selaku dosen pembimbing I yang senantiasa dan telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs, Mudjihartono M.Pd, Selaku dosen pembimbing II yang senantiasa membimbing dan telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dr. Tite Juliantine, M.Pd, Selaku dosen pembimbing Akademik atas segala bantuan dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan masa perkuliahan dan dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala sekolah MA YPI Baiturrahman yang telah memberi ijin penelitian
7. Siswa kelas XI MA YPI Baiturrahman
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namanya, terima kasih atas bantuannya.

Tiada sesuatu pun yang dapat penulis berikan selain do'a dan harapan, semoga amal baik yang telah diberikan mendapat pahala dan imbalan yang besar dari Allah SWT.

*Wassalammu"alaikum wr. Wb*

Bandung,.... September 2011

Penulis

Rudyana