Pengaruh Pembelajaran Dengan Metode Permainan Perorangan Dan Permainan Beregu Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Keolahragaan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

MOH NURSYAHIDIN

NPM : 11.1.01.09.0279

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

JUDUL

PENGARUH PEMBELAJARAN DENGAN METODE PERMAINAN PERORANGAN DAN PERMAINAN BEREGU TERHADAP PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI 3 MOJOROTO TAHUN 2015

Nama : MOH.NURSYAHIDIN

NPM : 11.1.01.09.0279

Diterima dan disetujui

Tanggal: 15 Juli 2015

Oleh

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Wasis Himawanto,S.Pd,M.Or	**Drs.Slamet Junaidi,M.Pd**
NIDN. 723128103	NIDN. 15066801

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama : MOH.NURSYAHIDIN
NPM : 11.1.01.09.0279
Fakultas / Prodi : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Penjaskesrek

JUDUL

PENGARUH PEMBELAJARAN DENGAN METODE PERMAINAN PERORANGAN DAN PERMAINAN BEREGU TERHADAP PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI 3 MOJOROTO TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada tanggal 24 Agustus 2015
Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I : Drs.Slamet Junaidi,M.Pd	
3. Penguji II :Wasis Himawanto,S.Pd,M.Or	

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN.0716046202

iii

JUDUL

PENGARUH PEMBELAJARAN DENGAN METODE PERMAINAN PRORANGAN DAN PERMAINAN BEREGU TERHADAP PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI 3 MOJOROTO TAHUN 2015

Nama Mahasiswa : MOH.NURSYAHIDIN
NPM : 11.1.01.09.0279
Fak – Prodi : FKIP - PENJASKESREK
Email : mohnursyahidin@gmail.com

Dosen Pembimbing 1 : Wasis Himawanto,S.Pd,M.Or

Dosen Pembimbing 2: Drs.Slamet Junaidi,M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Moh Nursyahidin. Pengaruh Pembelajaran Dengan Metode Permainan Perorangan Dan Permainan Beregu Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015 Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri, Februari. 2015.

Kata Kunci : Metode Pembelajaran Peningkatan Kesegaran Jasmani,Perorangan dan Beregu

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1). Pengaruh Pembelajaran Dengan Metode Permainan Perorangan Dan Permainan Beregu Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015 (2). Pengaruh permainan beregu terhadap kesegaran jasmani Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015**.** (3). Pengaruh yang lebih baik pengaruhnya antara permainan perorangan dan permainan beregu terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Subyek penelitian ini adalah semua siswa putra kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015 yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan sesuai dengan judul penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa : (1). Ada perbedaan pengaruh permainan perorangan terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015, dengan t_{hitung} = 2,1621 > t_{tabel} = 2,14. (2). Ada perbedaan pengaruh permainan beregu terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada Siswa Putra Kelas IV Dan V MIN Termas Baron Nganjuk Tahun 2015, dengan t_{hitung} = 3,053341 > t_{tabel} = 2,14. (3). Permainan Beregu lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015 dibandingkan dengan permainan perorangan, dengan prosentase peningkatannya adalah K_2 (Permainan Beregu) sebesar 4,919048% > daripada K_1 (Permaianan Perorangan) sebesar 2,289894 %.

I. Latar Belakang Masalah

Olahraga di sekolah dapat dikaitkan dengan pendidikan jasmani. Banyak nilai-nilai positif yang dapat dikembangkan pada diri siswa melalui program pendidikan olahraga, Meliputi pertumbuhan dan perkembangan jasmani, perkembangan sikap, mental, emosional, intelektual maupun sosial anak serta dapat menerapkan hidup sehat. Dengan demikian pendidikan jasmani memiliki peranan dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas.

Salah satu kemampuan fisik yang harus diperhatikan dalam perkembangan anak didik menuju pembentukan manusia berkualitas adalah kemampuan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dapat dibagai menjadi dua yaitu; kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan fisik. Dalam pelaksanaannya, kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kemampuan dan kesanggupan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik sebagai anak didik dalam meningkatkan pengetahuan dan prestasi belajar siswa. Mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani, maka kesegaran jasmani siswa perlu ditingkatkan. Cara yang paling efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa adalah dengan melakukan olahraga yang teratur, dengan waktu yang meningkat, beban yang meningkat serta program yang meningkat. Bentuk-bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa di sekolah melalui : pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler olahraga, senam pagi.

Permainan merupakan salah satu jenis kegiatan yang sangat digemari oleh anak-anak. Permainan memberikan kesenangan yang lebih besar bagi siswa. Menurut A.M.Patty (1999: 1-175) jenis permainan ada enam macam yaitu : (1) permainan perkenalan, (2) permainan perorangan, (3) permainan beregu, (4) permainan pada upacara pesta, (5) permainan dalam air, (6) permainan pramuka. Dalam prakteknya guru pendidikan jasmani jarang sekali memperbaharui jenis-jenis permainan yang diterapkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sehingga hal ini mendorong peneliti untuk mencoba jenis-jenis permainan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak. Jenis permainan yang akan diteliti adalah permainan perorangan dan permainan beregu karena kedua permainan ini lebih mudah diterapkan dan tidak membutuhkan biaya yang terlalu banyak. Dari kedua jenis permainan tersebut keduanya mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan bagi pelakunya disamping itu juga kedua jenis permainan tersebut lebih mudah di gunakan dan di terapkan pada siswa namun dari kedua jenis permainan tersebut belum diketahui tingkat efektivitasnya terhadap peningkatan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan bagi pelakunya. Tingkat kesegaran jasmani anak yang rendah akan berdampak terhadap pencapaian mata pelajaran lainnya, tidak jarang anak cepat lelah pada saat

mengikuti pelajaran teori maupun praktek. Berdasarkan observasi yang sudah dilakukan melalui wawancara dengan guru penjasorkes dan beberapa guru mata pelajaran, sering dijumpai pada saat upacara bendera terdapat beberapa anak yang tidak kuat atau bahkan pingsan, selain itu banyak anak yang mengantuk saat mengikuti pelajaran dikelas. Hal ini merupakan indikasi bahwa kondisi kesegaran jasmani siswa kurang baik.

Keadaan seperti di atas perlu mendapat perhatian dari pihak sekolah maupun orang tua murid. Kurangnya perhatian dan tidak adanya komunikasi yang baik dari pihak sekolah ke orang tua murid mengakibatkan keadaan tersebut tidak dapat dicegah secara dini. Jika hal ini tidak segera diatasi akan mempengaruhi pencapaian tujuan belajar mengajar secara menyeluruh.

Bertolak dari permasalahan di atas, penelitian ini akan membandingkan pengaruh kedua jenis permainan tersebut yaitu permainan beregu dan permainan perorangan. Sehubungan dengan permasalahan di atas, sebagai orang coba dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015

II. METODE

Tempat Penelitian

Tempat pengambilan data kesegaran jasmani dan pelaksanaan perlakuan penelitian adalah di halaman IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Sugiyanto (1995: 21) mengemukakan "Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakukan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan atau diberi perlakuan yang berbeda".

III. HASIL

Permainan beregu menjadikan kegiatan pembelajaran lebih menyenangkan bagi siswa, sehingga dapat meningkatkan gairah dan motivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Melalui permainan ini juga tercipta semangat kompetitif sehingga pelaksanaannya lebih bergairah. Selama permainan beregu, siswa lebih semangat dan aktif melakukan gerakan yang diajarkan karena kegiatan berkelompok. Oleh karena itulah, permainan beregu dapat memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada dengan permainan perorangan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa, permainan beregu memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada permainan perorangan terhadap kesegaran jasmani pada siswa putra kelas siswa putra kelas IV Dan V SD Negeri 3 MojorotoTahun 2015, dapat diterima kebenarannya.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, maka diperoleh kesimpulan data sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh permainan perorangan terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa putra kelas siswa putra kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015
2. Ada perbedaan pengaruh permainan beregu terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa putra kelas siswa putra kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015

3. Permainan Beregu lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa putra kelas siswa putra kelas IV Dan V SD Negeri 3 Mojoroto Tahun 2015 dibandingkan dengan permainan perorangan.

V. DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Djoko Pekik irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan.* Yogyakarta : Ando Offset.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti.

_____. 2003. *Panduan Gerakan Hidup Aktif Berolahga.* Direktorat Olahraga Masyarakat. Direktorat Jenderal Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.

_____. 2008. *Panduan Gerak SKJ 2008*. Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga-Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.

Iskandar Z. Sapoetra dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kebugaran Jasmani.* Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta : UNS Press.

Marta Dinata. 2003. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani.* Lampung : Cerdas Jaya.

Marta Dinata. 2004. *Senam Aerobik Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung: Cerdas Jaya.

Mulyono Biyakto Atmojo. 1992. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* Surakarta : UNS Press.

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes.* Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Suyati & Agus Margono. 1992. *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Wayne L Wescott. 1983. *Strength FitnessPhysiological Principle and Training Tecnique.* Massachusetts: Allyn and Bacon. Inc.