

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dan diajukan pada Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan perbuatan plagiarisme atau menyontek karya tulis orang lain, maka saya bersedia untuk menerima sanksi berupa perbuatan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan aturan yang berlaku.

Serang, 10 Juni 2021

GUSTY GUMELAR
161240094

ABSTRAK

Gusty Gumelar. 161240094. 2021. *Menerapkan Model Stretching Pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PTK di SDN Gunungsari 3)*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurang menerapkan model stretching sebelum berolahraga, sehingga siswa tidak memperhatikan hal-hal kecil sebelum berolahraga baik disekolah, diluar sekolah maupun dilingkungan sekitarnya. Pencapaian hasil belajar yang belum optimal telah menunjukkan telah terjadinya kesenjangan antara kenyataan dan harapan, rendahnya kinerja dan hasil belajar dikarenakan adanya beberapa komponen yang belum berfungsi dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model stretching pada pelajaran Pendidikan Jasmni Olahraga Kesehatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan kelas terdapat empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Hasil penelitian tindakan kelas ini yaitu menerapkan model stretching pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Adapun peningkatan hasil belajar siswa pada pra siklus mendapatkan nilai rata-rata sebesar 13,92 dengan ketuntasan belajar 29%, pada siklus I nilai rata-rata hasil belajar siswa sebesar 24,84 dengan ketuntasan belajar 52%, dan pada siklus II nilai rata-rata hasil belajar siswa sebesar 35,98 dengan ketuntasan belajar mencapai 75%. Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis yang menyatakan bahwa “penggunaan model stretching dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas IV SDN Gunungsari 3.

Kata Kunci: Model pembelajaran, Stretching, Olahraga



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN
BANTEN**

Nomor : Nota Dinas

Lampiran : Skripsi

Perihal : **Usulan Ujian Skripsi**

a.n Gusty Gumelar

NIM 161240094

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisis serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Gusty Gumelar, NIM: 161240094** yang berjudul ***Menerapkan Model Stretching Pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan***, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtida'iyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 10 Juni 2021

Pembimbing I,

Dr. Asep Saefurohman, S.Si., M.Si.
NIP. 19780827 200312 1 003

Pembimbing II

Drs. Sabri, M.Pd.
NIP. 19641006 199403 1 00 4

**MENERAPKAN MODEL STRETCHING PADA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

(PTK di SDN Gunungsari 3)

Oleh:

Gusty Gumelar
NIM: 161240094

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Asep Saefurohman, S.Si., M.Si.
NIP. 19780827 200312 1 003

Pembimbing II



Drs. Sabri, M.Pd.
NIP. 19641006 199403 1 00 4

Mengetahui

Dekan Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Subhan, M.Ed.
NIP 19680910 200003 1 001

Ketua Jurusan
Pendidikan Guru Madrasah Ibtida'iyah



Khaeroni, S.Si. M.Si.
NIP 19830318 200604 1 003

PENGESAHAN

Skripsi a.n Gusty Gumelar, NIM 161240094, berjudul *Menerapkan Model Stretching Pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Telah diujikan pada tanggal 18 juni 2021 dalam sidang munaqosah jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Sultan Maulana Hasanudin Banten.

Skripsi ini telah disahkan dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Starta Satu (S1) pada jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Sultan Maulana Hasanudin Banten.

Serang, 18 Juni 2021

Sidang Munaqosah

Ketua Merangkap Anggota



Khaeroni, S.Si. M.Si.
NIP 19830318 200604 1 003

Penguji I

Sekretaris Merangkap Anggota



Oman Farhurohman, M. Pd
NIDN 2019068901

Penguji II



Drs. H. Habudin, M.M.Pd
NIP 19630201 1994031 002



H. M. Rifqi Rijal, S.Si., M.M.Pd
NIP 197407311999031001

Pembimbing I



Dr. Asep Saefurohman, S.Si., M.Si.
NIP. 19780827 200312 1 00

Pembimbing II



Drs. Sabri, M.Pd.
NIP. 19641006 199403 1 00 4

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah.

Setiap rangkaian kata dalam skripsi ini kupersembahkan pada kedua orang tuaku sebagai tanda terimakasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan terimakasih selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik.

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (Q.S Al-Insyirah{94}: 6)¹

¹Kementrian Agama Republik Indonesia, Al-Qur’an AR-Roofi’ (Rasm Ustmani), (Depok: Adhwaul Bayan, 2015), h.596

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Gusty Gumelar dilahirkan di Serang, pada tanggal 14 Agustus 1998 tepatnya Ds. Ciherang Kec. Gunungsari Kab. Serang. Penulis merupakan anak ke dua dari pasangan Bapak Kosim dan Ibu Tati H.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah sebagai berikut: SDN CIHERANG lulus tahun 2009, SMP ASSA'ADAH 2013, SMA ASSA'ADAH lulus tahun 2016. Kemudian pada tahun 2016 masuk Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah SWT., yang telah membrikan taufik, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW., keluarga, para sahabat serta para pengikutnya hingga akhir zaman.

Penyusunan karya ilmiah yang berbentuk skripsi ini, menjadi salah satu persyaratan kelulusan yang sudah ditentukan oleh Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten. Skripsi yang berjudul “Meningkatkan Model Stretching dalam Bentuk Permainan Pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan” ini tentunya banyak campur tangan dari berbagai pihak, oleh karenanya peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya, kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A ., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.
2. Bapak Drs. H. Subhan, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.
3. Bapak Khaeroni, S.Si. M.Si Ketua Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.
4. Bapak Dr. Asep Saefurohman, S.Si., M.Si. selaku dosen pembimbing I dan Bapak Drs. Sabri, M.Pd. selaku dosen peming II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama berkuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.

6. Orang tua penulis, bapak Kosim dan ibu Tati yang tak pernah henti mondo'akan dan mendidik, mengasuh dan menyayangi sedari kecil hingga sampai saat ini.
7. Keluarga, sahabat dan rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses pembelajaran di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten dan selama penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT membalasnya dengan padala yang tidak ada putus-putusnya dan kemudahan dalam setiap langkah perjalanan hidupnya Aamiin...

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya. Untuk itu, kritik dan saran bagi pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya. Akhirnya hanya kepada Allah penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Serang, 10 Juni 2021

GUSTY GUMELAR
161240094

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
SURAT PENGAJUAN MUNAQSAH	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat penelitian	3
G. Sistematika penulisan	4
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	
B. Definisi <i>Stretching</i>	
C. Model <i>Stretching</i>	
1. Macam-macam <i>Stretching</i>	
2. Manfaat <i>Stretching</i>	
3. Penerapan <i>Stretching</i>	

4. Bentuk Kegiatan PJOK.....	
5. Kebutuhan Gerak.....	
D. Penelitian Relevan.....	
E. Kerangka Berfikir.....	
BAB III Metode Penelitian	
A. Setting Penelitian.....	
B. Sumber Data.....	
C. Jenis Penelitian.....	
D. Prosedur Penelitian.....	
E. Teknik Pengumpulan Data	
F. Analisis Data.....	
G. Indikator Keberhasilan.....	
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	
A. Deskripsi Hasil penelitian	
B. Hasil Penelitian.....	
C. Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	
D. Pembahasan.....	
E. Hipotesis.....	
BAB V PENUTUP.....	
A. Simpulan	
B. Saran-saran	
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRA-LAMPIRAN.....	