

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 Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

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

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

Serang, 05 April 2018

Imas Rajabiah
142400747

ABSTRAK

Nama : Imas Rajabiah, NIM : 142400747, Judul Skripsi : “**Upaya Meningkatkan Kebugaran Siswa Melalui Permainan Bola Voli Mini**” (Penelitian Tindakan Kelas di Kelas V SDN Kedaleman I Desa Kedaleman, Kecamatan Cibeber Kota Cilegon).

Penelitian ini bertujuan 1) Untuk mengetahui aktivitas siswa melalui permainan bola voli mini untuk meningkatkan kebugaran siswa kelas V SDN Kedaleman I Cilegon”, 2) Untuk mengetahui hasil permainan bola voli mini dalam meningkatkan kebugaran siswa V SDN Kedaleman I Cilegon?. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Kemmis dan Mc Taggart yang terdiri dari II siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran siswa lari jarak 600 meter dan observasi aktivitas siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 s.d 12 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Kedaleman I Cilegon Desa Kedaleman, Kecamatan Cibeber, Kota Cilegon di kelas V dengan jumlah siswa 33 siswa, 21 Laki-laki dan 12 Perempuan. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa ketuntasan belajar berdasarkan KKM, pada siklus I siswa yang tuntas mencapai 27,27% dan nilai rata-rata 54,21, kemudian meningkat pada siklus II, siswa yang tuntas mencapai 78,78% dengan nilai rata-rata kelas mencapai 71. Berdasarkan data yang diperoleh dengan menggunakan permainan bola voli mini dalam meningkatkan kebugaran siswa, di dapatkan hasil yang cukup baik terlihat dari tingkat keberhasilan siswa pada tiap siklusnya. Pada prasiklus kebugaran siswa yang mencapai indikator keberhasilan adalah 50,9%, pada siklus I kebugaran siswa yang mencapai indikator keberhasilan adalah 64,58%, kemudian meningkat pada siklus II, kebugaran siswa yang mencapai indikator keberhasilan adalah 80%. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan bola voli mini dapat meningkatkan kebugaran siswa, dan aktivitas siswa pada pembelajaran penjasorkes pada pokok bahasan permainan bola voli mini.

Kata Kunci : Permainan bola voli mini, kebugaran siswa

**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN SISWA MELALUI
PERMAINAN BOLA VOLI MINI**

**(PTK di Kelas V SDN Kedaleman I Cilegon, Kel. Kedaleman Kec. Cibeber
Kota Cilegon)**

OLEH

IMAS RAJABIAH

142400747

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

H. Eko Wahyu Wibowo, S.Si., MSi

Drs. Sabri, M.Pd

NIP. 197504142003121002

NIP. 196410061994041004

Mengetahui

Dekan

Ketua Jurusan

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Dr. H. Subhan, S.Ag, M.Ed

Khaeroni, S.Si., M.Si

NIP. 196809102000031001

NIP. 198303182006041003

PENGESAHAN

Skripsi Imas Rajabiah, NIM 142400747 yang berjudul ***“UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN SISWA MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI MINI”***. (PTK di Kelas V SDN Kedaleman I Cilegon, Kel. Kedaleman Kec. Cibeber Kota Cilegon). Telah diujikan dalam sidang Munaqosah Universitas Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Pada tanggal 30 Mei 2018.

Skripsi tersebut telah disahkan dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) paada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 30 Mei 2018

Sidang Munaqasah

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

Khaeroni, S.Si., M.Si

NIP. 198303182006041003

Oman Farhurohman, M.Pd

NIDN. 2019068901

Penguji I

Penguji II

Uyu Mu’awwanah, S.Pd., M.Pd

NIP. 197906132006042001

H. Mansur, M.Pd

NIP. 197906152005011006

Pembimbing I

Pembimbing II

H. Eko Wahyu Wibowo, S.Si., M.Si

NIP. 197504142003121002

Drs. Sabri, M.Pd

NIP. 196410061994031004

MOTTO

“Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawaban”. (QS, Al-Israa, 36)

Tidak ada perjuangan yang sia-sia, nikmati saja prosesnya, karena sebuah proses tidak kan mengkhianati hasil.

(Imas Rajabiah)

PERSEMBAHAN

Dengan rahmat Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang

Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

Kedua Orang tuaku khususnya Abah (Alm) H Saheni S.Pd.i dan Ibu Robayanah terima kasih atas limpahan do'a dan kasih sayang yang tak terhingga, menyemangati, memotivasi dan selalu memberikan yang terbaik.

Untuk adik ku Ibnu Ramadhani terima kasih atas kasih sayang, dukungan, do'a dan tidak bosan-bosanya menyemangatiku di setiap harinya.

Dan untuk diriku sendiri, inilah perjuanganku dalam meraih gelar kesarjanaan sebagai langkah awal untuk menggapai cita-cita dan keinginanku untuk membahagiakan orang tua dan keluargaku yang semoga dikendaki Allah.

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Imas Rajabiah, dilahirkan di Cilegon, 02 November 1997, tepatnya di Link Kadipaten RT/RW 004/002 Desa Kedaleman, Kecamatan Cibeber, Kota Cilegon Banten. Anak Pertama dari Bapak (Alm) H Saheni S.Pd.i dan Ibu Robayanah.

Penulis menyelesaikan pendidikan formal tingkat Sekolah Dasar Negeri (SDN) Kedaleman III Lulus Tahun 2008, MTS AL-Jauharotunnaqiyyah Cibeber Lulus Tahun 2011, MA Al-Jauharotunnaqiyyah Cibeber Lulus Tahun 2014 dan pada Tahun 2014 masuk perguruan tinggi UIN “Sultan Maulana Hasanuddin Banten” Pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Selama masa perkuliahan penulis mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik dan mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik dan mengikuti semua perkuliahan di kampus.

Serang, 05 April 2018

Imas Rajabiah
142400747

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin. Segala puji dan kesempurnaan bagi Allah yang telah menganugerahkan taufik, hidayah dan inayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Hanya kepada-Nya kami memohon pertolongan dan kemudahan dalam segala urusan. Allahummasalli'ala Muhammad. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan dari suri tauladan kita Nabi Muhammad SAW, serta keluarganya, para sahabat dan para pengikutnya yang setia hingga akhir zaman, aamiin.

Selama penyusunan skripsi dan menimba ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), penulis banyak mendapatkan dukungan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menghaturkan ucapan terima kasih banyak dan penghargaan yang setinggi-tingginya, khususnya kepada Yth:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. Bapak Dr. H. Subhan, M.Ed., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
3. Bapak Khaeroni, S.Si., M.Si selaku ketua Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
4. Bapak H. Eko Wahyu Wibowo, S.Si., M.Si sebagai pembimbing I dan Drs. Sabri, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama penyusunan skripsi ini
5. Orang tuaku Ibunda dan Ayahanda, Adik, Saudara-saudaraku, beserta keluarga besarku yang senantiasa mendo'akan dan memberikan motivasi

dalam meraih cita-cita dan mewujudkan mimpi hingga adinda dapat menyelesaikan studi dengan baik

6. Segenap Dosen, Staf dan Karyawan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mentransformasikan pengetahuan-pengetahuan dan memotivasi kepada penulis
7. Ibu Hj Sudiyarti S. Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri Kedaleman 1 Cilegon, yang telah memberikan izin, kesempatan dan bantuan serta arahan dalam melaksanakan tugas penelitian penulis
8. Bapak Tri Indra Maulana, S. Pd selaku guru bidang olahraga dan seluruh dewan guru Sekolah Dasar Negeri Kedaleman I Cilegon yang telah membimbing dalam melaksanakan penelitian
9. Teman-teman Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah angkatan 2014, khususnya PGMI B yang telah berbagi pengetahuan dan motivasinya.
10. Sahabat-sahabat, Syukron Rosyadi dan semua yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan motivasi, semangat, memberi masukan, bantuan dan kebersamaannya selama ini

Mudah-mudahan semua kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, Aamiin.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, Aamiin Ya Rabbal'Alamin.

Cilegon, 05 April 2018

Imas Rajabiah

Nim:142400747

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Sistematika Pembahasan	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Kebugaran siswa	9
B. Permainan Bola Voli Mini	17
C. Kerangka Pemikiran	22
D. Penelitian Terdahulu	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Subjek Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Pengertian Penelitian Tindakan Kelas	26
D. Tujuan Penelitian Tindakan Kelas	27
E. Model Penelitian Tindakan Kelas	27
F. Rencana Pelaksanaan Penelitian	30
G. Analisa Data	33

H. Indikator Keberhasilan	38
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	39
A. Pelaksanaan Tindakan	39
1. Pra Siklus	39
2. Pelaksanaan Kegiatan Siklus I	45
3. Pelaksanaan Kegiatan Siklus II	54
B. Pembahasan Hasil Penelitian	63
C. Jawaban Hipotesis	65
BAB V KESIMPULAN	66
A. Simpulan	66
B. Saran-saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman observasi aktivitas belajar siswa	35
Tabel 4.1 Hasil tes kebugaran siswa Prasiklus	40
Tabel 4.2 frekuensi hasil kebugaran siswa Prasiklus	42
Tabel 4.3 Hasil tes kebugaran siswa siklus I	47
Tabel 4.4 frekuensi hasil kebugaran siswa siklus I	49
Tabel 4.5 lembar observasi aktivitas siswa siklus I	50
Tabel 4.6 Hasil tes kebugaran siswa siklus II	56
Tabel 4.7 frekuensi hasil kebugaran siswa siklus II	58
Tabel 4.8 lembar observasi aktivitas siswa siklus II	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Model PTK oleh Kemmis dan Mc. Taggart	28
Gambar 4.1 Grafik Hasil Kebugaran Siswa Pra Siklus	43
Gambar 4.2 Grafik Hasil Kebugaran Siswa Sikus I	49
Gambar 4.3 Grafik Hasil Kebugaran Siswa Sikus II	58
Gambar 4.4 Grafik Analisis Presentase Keberhasilan	65