

**PERBEDAAN PENGARUH METODE BERMAIN DAN METODE
KOMANDO TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
SISWA PUTERA KELAS XI IPA SMAN 3 MANDAU
KABUPATEN BENGKALIS DURI - RIAU**

TESIS



Oleh:

**MAS ADAL SAPUTRA
NIM. 1308549**

***Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Magister
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga (S2) Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang***

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : **Mas Adal Saputra**

NIM : **1308549**

Nama

Tanda Tangan

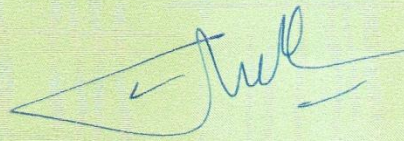
Tanggal

Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO
Pembimbing I



29/4-16

Dr. Alnedral, M.Pd
Pembimbing II



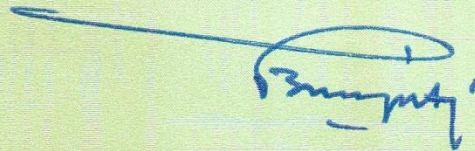
29/4-16

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



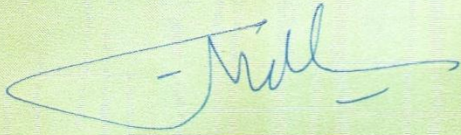
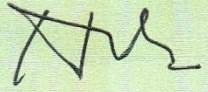
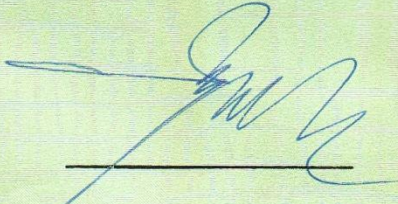
Drs. Syafrizar, M. Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Ketua,



Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO</u> (Ketua)	 _____
2.	<u>Dr. Alnedral, M. Pd</u> (Sekretaris)	 _____
3.	<u>Prof. Dr. Harris Effendi Thahar, M.Pd</u> (Anggota)	 _____
4.	<u>Dr. Erizal N, M. Pd</u> (Anggota)	 _____
5.	<u>Dr. Umar, MS., AIFO</u> (Anggota)	 _____

Mahasiswa

Mahasiswa : Mas Adal Saputra

NIM : 1308549

Tanggal Ujian : 02-02-2016

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mas Adal Saputra

BP/NIM : 2013/1308549

Jurusan : Pendidikan Olahraga (S2)

Judul Tesis : PERBEDAAN PENGARUH METODE BERMAIN DAN
METODE KOMANDO TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI (*Studi Eksperimen siswa Putera kelas
XI IPA SMAN 3 Mandau.*

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis ini benar-benar karya tulis sendiri.
S sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau
deterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata
penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang,..... Januari 2016



Peneliti

[Signature]
Mas Adal Saputra

ABSTRACT

Mas Adal Saputra. 2016. Differences Influence of Play and Methods Command Method to Increase Physical Fitness Students son of Class XI IPA SMAN 3 Mandau Kabupaten Bengkalis Duri - Riau. Thesis. Padang State University graduate fields.

The concerns expressed in this research is the low level of Physical Fitness SMAN 3 Mandau. This research method is a method Quasi Experiment. The samples were students of class XI IPA SMAN Son 3 Mandau totaling 40 students. The sampling technique using Proportional Random Sampling. The design of this study designs two group pre-test and post-test. The samples were divided into 2 groups with maching ordinary pairing namely: Playing Method group Method group Command and each group consisted of 20 people. With the frequency of exercise 3 times a week. The duration of exercise each meeting + 120 minutes. Intsrumen used to measure the level of student Physical Fitness is a test TKJI. For Hypothesis 1 and 2 in the test by using test Dependent sample t-test, whereas Hypothesis 3 Independent samples t-test.

Results of the study are: (1) Methods Playing significantly affect Improved Physical Fitness students, the average score of 13.40 in the pre-test increased by 15.95 at 2.55 into the post test, with statistical results show that ($10.86 t_{\text{count}} > t_{\text{table}} 1.73$). (2) Method Command significant influence on Physical Fitness Enhancement students, the average score of 13,45 in the pre-test increased by 14.75 at 1:30 into the post test, with statistical results showed that ($t_{\text{count}} 12:37 > t_{\text{table}} 1.73$). (3) there is a difference between the effect of Play and Methods Command for Improved Physical Fitness, ($t_{\text{count}} 3,22 > t_{\text{table}} 2,02$). Furthermore, at the size of the average, it turns out an average of Playing Method is greater than the average method Command ($15.95 > 14.75$) this means that the method is more effective Playing increase Physical Fitness students when compared with Method Command

ABSTRAK

Mas Adal Saputra. 2016. Perbedaan Pengaruh Metode Bermain dan Metode Komando terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI IPA SMAN 3 Mandau Kabupaten Bengkalis Duri - Riau. Tesis. Pascasarjana Universitas Negeri padang.

Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMAN 3 Mandau. Metode penelitian ini adalah Metode Eksperimen Semu. Sampel penelitian adalah Siswa Putra kelas XI IPA SMAN 3 Mandau yang berjumlah 40 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Random Sampling*. Penelitian ini menggunakan desain rancangan *two group pre-test and post test*. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan *ordinary matching pairing* yaitu: kelompok Metode Bermain dan kelompok Metode Komando masing-masing kelompok terdiri dari 20 orang. Dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Lamanya latihan setiap pertemuan $\pm$ 120 menit. Instrumen yang dipakai untuk mengukur tingkat Kebugaran Jasmani siswa adalah tes TKJI. Untuk Hipotesis 1 dan 2 di uji dengan menggunakan uji Dependen sampel *t-test*, sedangkan Hipotesis 3 Independen sampel *t-test*.

Hasil penelitian adalah: (1) Metode Bermain berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani siswa, skor rata-rata 13.40 pada *pre tes* meningkat sebesar 2.55 menjadi 15.95 pada *pos test*, dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 10.86 > t_{tabel} 1.73$). (2) Metode Komando berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani siswa, skor rata-rata 13.45 pada *pre tes* meningkat sebesar 1.30 menjadi 14.75 pada *pos test*, dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 12.37 > t_{tabel} 1.73$). (3) terdapat perbedaan pengaruh antara Metode Bermain dan Metode Komando terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani, ($t_{hitung} 3.22 > t_{tabel} 2.02$). Selanjutnya melihat besarnya rata-rata, ternyata rata-rata Metode Bermain lebih besar dari rata-rata Metode Komando (15.95 > 14.75) hal ini berarti bahwa Metode Bermain lebih efektif meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa bila dibandingkan dengan Metode Komando.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Tesis penelitian ini disusun dalam rangka usulan penelitian dan penulisan tesis sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Tesis ini diberi judul **“Perbedaan Pengaruh Metode Bermain dan Metode Komando terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI IPA SMAN 3 Mandau Kabupaten Bengkalis Duri - Riau**

Dalam penyusunan Tesis ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan tesis ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut Ilmu di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO selaku Ketua Jurusan dan Bapak Dr. Erizal Nurmai, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memudahkan peneliti dalam pengadministrasian.

3. Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I, dan Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian tesis ini.
4. Prof. Dr. Harris Effendi Thahar, M.Pd, Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, dan Dr. Umar MS., AIFO selaku penguji yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam perbaikan Tesis ini.
5. Bapak/Ibu Dosen pengajar di Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan ilmu pengetahuannya tentang Akademik maupun penyelesaian dalam Tesis ini.
6. Bapak Jefriadi, A.Md di Bidang Tata Usaha Magister Pendidikan Olahraga, yang tak bosan-bosannya telah memberikan informasi mengenai Akademik.
7. Pengurus, Guru Olahraga, serta siswa SMAN 3 Mandau yang telah meluangkan waktunya untuk proses penelitian ini.
8. Rekan mahasiswa-mahasiswa Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2013, yang telah memberikan motivasi bagi peneliti.
9. Kepada Ayahanda Jasmanto dan Ibunda Habia Husni, S.Pd.I Terima kasih atas do'a, dukungan, dan motivasi yang tak terhingga sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan tesis ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2016
Peneliti

MAS ADAL SAPUTRA

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Kegunaan Penelitian	9
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Konseptual Kajian Teori	11
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	11
2. Hakikat Metode Pembelajaran	25
a. Metode Bermain	27
b. Metode Komando	33
B. Penelitian Yang Relevan	36
C. Kerangka Konseptual	39
D. Hipotesis Penelitian	43
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Metode Penelitian	44

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	45
1. Populasi	45
2. Sampel	46
E. Rancangan Penelitian	47
F. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal Rancangan Penelitian	49
1. Validitas Internal	49
2. Validitas Eksternal.....	52
G. Teknik Pengumpulan Data	55
1. Definisi Konseptual	55
2. Definisi Operasional.....	55
3. Kisi-Kisi Instrumen	56
4. Uji Validitas Instrumen dan Reliabilitas	66
H. Teknik Analisis Data	67
I. Hipotesis Statistika	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	70
1. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Mandau Dengan Metode Bermain	71
2. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Mandau Dengan Metode Komando	73
B. Pengujian Persyaratan Analisis	75
1. Uji Normalitas Data	75
2. Uji Homogenitas <i>Varians</i>	76
C. Pengujian Hipotesis.....	77
1. Hipotesis I. Metode Bermain berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Mandau.....	77
2. Hipotesis II. Metode Komando berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Mandau.....	78

3. Hipotesis III. Terdapat Perbedaan Pengaruh Metode Bermain dan Metode Komando di mana Metode Bermain lebih efektif dibandingkan Metode Komando Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Mandau	80
D. Pembahasan.....	82
1. Metode Bermain Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Mandau	83
2. Metode Komando Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Mandau	84
3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Antara Metode Bermain Dan Metode Komando Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Mandau	85
E. Keterbatasan Penulis	88
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	89
B. Implikasi.....	90
C. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Keuntungan Metode Bermain dan Metode Komando	42
2. Kerangka konseptual.....	43
3. Desain Penelitian.....	45
4. Populasi siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau.....	46
5. Sampel Penelitian.....	47
6. Kelompok Umur TKJI	56
7. Norma Standarisasi untuk Lari cepat 60 meter	60
8. Norma Standarisasi untuk Gantung Angkat Tubuh	61
9. Norma Standarisasi untuk Baring Duduk 60 detik	63
10. Norma Standarisasi untuk Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	65
11. Norma Standarisasi untuk Lari jarak menengah 1200 meter	66
12. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	66
13. Validitas Butir-Butir Tes.....	67
14. Realibilitas Butir-Butir Tes	67
15. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test dan Post-test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Mandau Dengan Metode Bermain	71
16. Distibusi Frekuensi <i>Pre-test dan Post-test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Mandau Dengan Metode Komando	73
17. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	75
18. Rangkuman Analisis Uji Homogenitas.....	76
19. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Kelompok Metode Bermain.....	78
20. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua Kelompok Metode Komando.....	79
21. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga Kelompok Metode Bermain dan Metode Komando	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk pelaksanaan tes lari cepat 60 meter <i>sprint</i>	60
2. Bentuk pelaksanaan tes gantung angkat tubuh	62
3. Bentuk pelaksanaan tes baring duduk baring duduk 60 detik.....	63
4. Bentuk Pelaksanaan Loncat Tegak	65
5. Bentuk pelaksanaan tes lari jarak menengah 1200 meter	66
6. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Peningkatan Kebugaran Jasmani Dengan Metode Bermain	72
7. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Peningkatan Kebugaran Jasmani Dengan Metode Komando	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Program Pembelajaran Metode Bermain Dan Metode Komando	95
2. Tabel Data Hasil pre test Tingkat Kesegaran Jasmani Melalui Metode Bermain	105
3. Tabel Data Hasil post test Tingkat Kesegaran Jasmani Melalui Metode Bermain	106
4. Tabel Data Hasil pre test Tingkat Kesegaran Jasmani Melalui Metode Komando	107
5. Tabel Data Hasil post test Tingkat Kesegaran Jasmani Melalui Metode Komando	108
6. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tingkat Kebugaran Jasmani.....	109
7. Hasil Rekapitulasi Tes Peningkatan Kebugaran Jasmani Kelompok Metode Bermain dan Metode Komando pre test dan post test	110
8. Uji Normalitas Data Awal Kelompok Metode Bermain.....	111
9. Uji Normalitas Data Akhir Kelompok Metode Bermain	112
10. Uji Normalitas Data Awal Kelompok Metode Komando.....	113
11. Uji Normalitas Data Akhir Kelompok Metode Komando	114
12. Pengujian Homogenitas F	115
13. Data Hasil Tes Peningkatan Kebugaran Jasmani Kelompok Metode Bermain	116
14. Data Hasil Tes Peningkatan Kebugaran Jasmani Kelompok Metode Komando	118
15. Uji Hipotesis 3 Metode Bermain dan Metode Komando.....	120
16. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	123
17. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	124
18. Nilai Persentil untuk distribusi t.....	125
19. Nilai untuk Distribusi F.....	126
20. Dokumentasi Penelitian	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Rendahnya kebugaran jasmani siswa juga dapat terlihat dari pola hidup kebanyakan siswa yaitu lebih menyukai kegiatan menggunakan teknologi saat ini, contohnya banyak siswa yang suka pergi ke warnet, banyak siswa yang menempuh jarak yang dekat menggunakan sepeda motor dengan hal seperti itu siswa sangat jarang sekali bergerak dalam aktivitasnya. Para siswa tidak mengetahui betapa penting kebugaran jasmani dalam kehidupan, mungkin ini disebabkan karena materi dan metode dalam kebugaran jasmani yang diberikan di sekolah kurang bervariasi, sehingga siswa terlihat agak bosan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani tersebut. Kebugaran jasmani akan lebih baik dan akan dirasakan manfaatnya bagi siswa apabila adanya variasi dari kebugaran jasmani itu. Dengan adanya variasi dan perbedaan pemberian materi kebugaran jasmani maka akan berbeda pula siswa menerima inti dari materi yang diberikan guru.

Aktivitas olahraga mempengaruhi kesehatan seseorang, serta akan berpengaruh terhadap kerja tubuh seseorang yang bersangkutan. Sedikitnya penggunaan gerak fisik atau gerak otot tubuh menyebabkan terjadinya penurunan fungsi organ tubuh. Oleh karena itu kita harus banyak beraktivitas, karena gerakan anggota tubuh merupakan elemen yang penting dalam kegiatan manusia.

Latihan olahraga yang rutin dan teratur sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta meningkatkan daya tahan kemampuan *cardiovascular respiratori*. Latihan olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga itu merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Pembekalan pengalaman belajar akan membina pertumbuhan fisik dan perkembangan fisiknya yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan karena itu olahraga sangat penting dan sangat perlu diperhatikan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap masyarakat, di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang

prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Dari paparan di atas dapat dijelaskan bahwa, Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan dan mencedaskan anak bangsa sehingga Negara tidak menjadi Negara yang terbelakang. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktivitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kebugaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktivitas. Pemerintah mengupayakan olahraga merupakan sesuatu yang sangat penting karena merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap bebanan fisik, karena dalam kehidupan sehari-hari setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya.

Pengukuran kebugaran jasmani bagi siswa merupakan bagian penting dari kegiatan pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani. Hasil pengukuran dapat digunakan untuk menafsirkan tingkat keberhasilan program, di samping untuk tindakan penyempurnaan isi program dan bahkan metode pelaksanaan.

Menurut Gusril (2008:6) “aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi”. Kemendiknas (2010:2) mengemukakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas”.

Di samping itu dalam kebugaran jasmani menurut Widiastuti (2011:14) dibagi menjadi dua aspek kebugaran jasmani yaitu: (1) Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*healt related fitness*); dan (2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung dan paru (*kardiorespirasi*); (b) kekuatan otot; (c) daya tahan otot; (d) fleksibilitas; dan (e) komposisi tubuh. Selanjutnya, berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan; (b) *power*; (c) keseimbangan; (d) kelincahan; (e) koordinasi; dan (f) kecepatan reaksi.

Kebugaran jasmani secara umum diklasifikasikan ke dalam kebugaran organik dan kebugaran dinamik. Kebugaran organik lebih menekankan kepada

kebugaran fungsional dasar fisik secara umum. Kebugaran dinamik, merupakan kebugaran setiap organ tubuh dalam meningkatkan fungsional ke tingkat yang lebih tinggi (Syahara, 2011:162-163).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi jasmani yang bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan. Hal ini sesuai dengan semboyan di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Jadi untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Pentingnya aktivitas jasmani bagi siswa merupakan salah satu upaya peningkatan kebugaran jasmani anak bangsa yang merupakan bagian integral dalam upaya peningkatan kualitas manusia indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Kehidupan siswa pada saat ini cenderung tidak banyak melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, siswa sekarang lebih mementingkan teknologi untuk melakukan sesuatu, tanpa melakukan aktivitas fisik. Hal ini harus dihindari karena kebiasaan seperti ini dapat berdampak bagi kesehatan dan kemunduran fungsi organ tubuh. Siswa telah mengetahui apa saja yang mendukung dan menjaga tubuh agar sehat, tapi mereka tidak mempedulikannya dengan baik.

Untuk kebugaran jasmani, metode-metode pembelajaran sangat penting agar siswa ingin melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran

jasmaninya. Karena, kebugaran jasmani merupakan salah satu materi pelajaran penjas yang setiap satuan tingkatan pendidikan wajib mempelajarinya. Kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya. Kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor lain yaitu: lingkungan sekolah, motivasi siswa, kebugaran jasmani, sosial ekonomi orang tua dan status gizi, serta metode pembelajaran di setiap materi yang diajarkan oleh guru olahraga di sekolah, faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah persepsi orang tua terhadap pembelajaran penjas orkes, lingkungan sosial dan ekonomi sangat besar pengaruhnya bagi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Oleh karena metode-metode sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diharapkan melalui Metode Bermain dan Metode Komando dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, baik kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan maupun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan secara umum.

Menurut Abus (2005: 92) Metode Bermain merupakan usaha pencapaian suatu tujuan latihan dalam suatu bentuk bermain yang dilaksanakan dengan beberapa urutan atau rangkaian bermain. Untuk itu penetapan materi permainan dimulai dari yang sederhana sampai dalam bentuk permainan yang sebenarnya. Metode Bermain dapat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, karena pada dasarnya Metode Bermain dapat memberikan kesenangan dan menghilangkan rasa bosan bagi siswa. Metode Komando juga sangat

penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa karena merupakan program pokok dalam pembinaan kondisi kebugaran jasmani seorang siswa, Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting untuk kebugaran jasmani seseorang. Dengan melakukan kegiatan tersebut maka siswa akan memperoleh pengalaman melakukan aktivitas kebugaran dari elemen-elemen yang dibutuhkan sehingga dapat merasakan kaitan dari masing-masing elemen yang akan dimanfaatkan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti temukan di lapangan, terlihat bahwa kebugaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMAN 3 Mandau Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis Duri-Riau belum maksimal karena rendahnya kebugaran jasmani siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Rendahnya kebugaran jasmani siswa terlihat dari fakta yang peneliti temukan pada proses pembelajaran kebugaran jasmani semester I Tahun Pelajaran 2014/2015. Hanya 13 orang siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dari 37 siswa di sini dapat persentasekan hanya 35,14%, sedangkan 64,86% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah (Tim Penjas Orkes SMAN 3 Mandau).

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang telah ada dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap. Faktor eksternal adalah sesuatu yang ada di sekitar seseorang. Faktor-faktor ini sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Karena banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, peneliti ingin melihat pengaruh Metode Bermain dan

Metode Komando terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani siswa Putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang teridentifikasi adalah sebagai berikut ini:

1. Apakah Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau dipengaruhi oleh Kondisi Fisik?
2. Apakah Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau dipengaruhi oleh Motivasi?
3. Apakah Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau dipengaruhi oleh Bentuk Latihan?
4. Apakah Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau dipengaruhi oleh Lingkungan?
5. Apakah Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau dipengaruhi oleh Guru?
6. Apakah Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau dipengaruhi oleh Gizi?
7. Apakah Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau dipengaruhi oleh Sarana dan Prasarana?
8. Apakah Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau dipengaruhi oleh Metode Bermain?
9. Apakah Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau dipengaruhi oleh Metode Komando?

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih lengkapnya penelitian dalam tesis ini, maka batasan masalah yang peneliti bahas yaitu Pengaruh Metode Bermain dan Metode Komando terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI IPA SMAN 3 Mandau.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat Pengaruh Metode Bermain terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau?
2. Apakah terdapat Pengaruh Metode Komando terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau?
3. Apakah terdapat Perbedaan Pengaruh Metode Bermain dan Metode Komando terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani siswa putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Siswa, sebagai informasi dan pengetahuan tentang metode yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Guru, sebagai bahan masukan untuk memberikan metode untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

3. Peneliti, sebagai syarat dalam meraih gelar Magister Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang kebugaran jasmani dalam olahraga.
5. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Metode Bermain berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani siswa Putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau, dimana skor rata-rata 13.40 pada *pre tes* meningkat sebesar 2.55 menjadi 15.95 pada *pos test*, dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 10.86 > t_{tabel} 1.73$).
2. Metode Komando berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani siswa Putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau, dimana skor rata-rata 13.45 pada *pre tes* meningkat sebesar 1.30 menjadi 14.75 pada *pos test*, dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 12.37 > t_{tabel} 1.73$).
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara Metode Bermain dan Metode Komando terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani siswa Putera kelas XI IPA SMAN 3 Mandau, dimana ($t_{hitung} 3.22 > t_{tabel} 2.02$). Selanjutnya melihat besarnya rata-rata, ternyata rata-rata Metode Bermain lebih besar dari rata-rata Metode Komando ($15.95 > 14.75$) hal ini berarti bahwa Metode Bermain lebih efektif meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa bila dibandingkan dengan Metode Komando.

B. Implikasi

Temuan-temuan penelitian sebagaimana dikemukakan pada kesimpulan di atas menunjukkan bahwa Metode Bermain dan Metode Komando dan sama-sama memberikan pengaruh terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. Berdasarkan temuan tersebut, implikasi dalam penelitian ini:

1. Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan menggunakan Metode Bermain. Hal ini dikarenakan, melalui penyajian materi bermain, dalam pelaksanaan disajikan dalam bentuk pemberian variasi gerakan. Dalam pengembangan kebugaran jasmani, seorang guru sangat perlu memperhatikan metode pembelajaran yang diterapkan serta pembebanan yang diberikan.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis temukan, dimana hasil akhir menunjukkan bahwa Metode Bermain memberikan peningkatan yang lebih besar terhadap Kebugaran Jasmani dibandingkan Metode Komando terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Mandau.

Hasil penelitian ini sebagaimana dijelaskan sebelumnya tentu saja berimplikasi positif terhadap pengembangan kebugaran jasmani siswa, baik dalam bentuk penggunaan materi ajar, metode ajar maupun dalam bentuk intensitas dan repetisi dalam aktivitas kebugaran jasmani. Oleh karena itu diharapkan hasil penelitian ini memberikan sesuatu yang baru dalam aspek pendekatan materi ajar yang digunakan dalam pembinaan kebugaran jasmani dalam mencapai kebugaran jasmani yang sehat dan optimal.

C. Saran

Sesuai dengan hasil kesimpulan penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada:

1. Guru, dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani kepada siswa SMAN 3 Mandau dapat menggunakan Metode Bermain dan Metode Komando dalam proses belajar mengajar atau untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa tersebut.
2. Kepala Sekolah, dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat menyediakan sarana dan prasarana, agar siswa dapat menggunakan Metode Bermain dan Metode Komando dalam proses belajar mengajar atau untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa tersebut.
3. Siswa, disarankan kepada siswa SMAN 3 Mandau dapat memahami kegunaan Metode Bermain dan Metode Komando dari guru untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmaninya agar dalam melakukan aktifitas sehari-hari tidak merasakan kelelahan yang berarti.
4. Peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain yang belum diteliti, pada siswa lain yang lebih banyak sampelnya, waktu penelitian yang lebih lama dan program yang lebih baik agar kebugaran jasmani lebih meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP.
- Afridawati. 2012. “Pengaruh Metode Bermain dan *Fartlek* terhadap Peningkatan Daya tahan Aerobik (Studi Eksperimen pada Anggota Batang Anai Atletik Club)” Tesis. Universitas Negeri Padang.
- Agust, Kristi (2012). “Pengaruh metode Komando, Metode Eksplorasi serta Kecerdasan Emosional terhadap Keterampilan Tembakan Bebas siswa SMAN 3 Pekanbaru” Tesis. Universitas Negeri Padang.
- Alnedral. 2008. *Strategi, Spektrum Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Padang: UNP Press
- AnnaCraft. 2005. *Membangun Kreativitas Anak*, Depok: Insani Press.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP
- Arikunto, S. 2007. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astuti, Yuni (2014). “Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini” Tesis. Universitas Negeri Padang.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*, IKIP Malang: UM Press.
- Depdikbud. 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Puskesjas dan Rekreasi.
- Erianti. 2009. *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Malang: Wineka Media.
- Fathurrohman, Pupuh dan Sutikno, Sobry. 2007. *Strategi Belajar Mengajar “Melalui Pemahaman Konsep Umum dan Konsep Islami”*. Bandung: Refika Aditama.
- Gunawan, Andi (2014). “Pengaruh Metode Latihan Gaya Komando, Eksplorasi dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Tunas Jaya Kota Jambi” Tesis. Universitas Negeri Padang.
- Gusril. 2008. *Model Pembelajaran Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang