PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 2 MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/ 2015

ARTIKEL 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 Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

DAVID ALDO W.P
NPM. 11.1.01.09.0113

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

DAVID ALDO W.P
NPM. 11.01.09.0113
Judul :

PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 2 MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/ 2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Tanggal :

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.	**RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd.**
NIDN. 0015066801	**NIDN. 072501805**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

DAVID ALDO W.P
NPM. 11.01.09.0113
Judul :

PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 2 MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/ 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal : ……Agustus…… 2015

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. _____
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 2 MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/ 2015

David Aldo W.P
NPM. 11.1.01.09.0113
FKIP - Penjaskesrek
Email: David.aldo.wp@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd [1] dan Budiman Agung Pratama, M.Pd [2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi sikap yang kurang bersemangat, tidak konsentrasi, cepat lelah, pucat, dan ada yang sakit pada waktu pembelajaran Penjasorkes.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan net terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Jumblang Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri.

Penelitian ini merupakan penelitian *one group eksperiment* dengan perlakuan sebanyak 12 kali dengan *pre test* dan *post test*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas atas sebanyak 28 siswa. Teknik pengambilan data menggugakan tes yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung sebesar -4,264 dengan nilai Signifikansi 0,000. Ternyata nilai Signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh permainan net terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VSD Negeri 2 Mojoroto Kota Kediri.

Kata Kunci*: Permainan net, Kebugaran jasmani*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (pasal 1) dinyatakan bahwa pendidikan adalah usaha secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan merupakan salah satu upaya manusia untuk meningkatkan derajat kehidupan. Melalui pendidikan manusia mampu berkreasi dan mengeksplorasi pemikiran untuk menuju kualitas hidup menjadi lebih baik.. Pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kepada masyarakat dan bangsa (Soenarjo, 2002: 1).

Menurut hasil dari observasi peserta didik mempunyai kebiasaan datang ke sekolah dengan cara yang berda-beda yaitu dengan bersepeda, menggunakan angkutan umum diantar keluarga dan berjalan kaki. Dari kebiasaan kebiasaan tersebut tentu memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa yang berangkat ke sekolah dengan bersepeda atau berjalan kaki tentu akan berpengaruh positif terhadap kebugaran jasmani karena terbiasa aktif begerak sehingga memacu kerja jantung, paru-paru dan otot secara menyeluruh, sehingga meiliki daya tahan tubuh yang lebih baik. Namun ternyata ada kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Kenyataan yang ada saat ini bahwa peserta didik menunjukkan sikap yang kurang bersemangat, tidak konsentrasi, cepat lelah, pucat, dan ada yang sakit pada waktu pembelajaran penjasorkes. Harapannya adalah peserta didik bersemangat dan konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran sehingga diharapkan proses dan hasil pembelajaran menjadi lebih baik. Mengingat kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari penjasorkes, maka peneliti ingin meneliti tentang peningkatan kebugaran

jasmani melalui permainan. Dalam penelitian ini permainan yang dimaskudkan adalah permainan net. Permainan net diambil karena dianggap paling efektif dan efisien dalam peningkatan kebugaran jasmani di sekolah dasar. Mengingat peralatan di sekolah dasar yang relatif kurang menjadi masalah yang klasik.

Sesuai dengan observasi diatas tentang kebugaran jasmani peserta didik dan permasalahan-permasalahan yang terdapat di Sekolah Dasar dalam pembelajaran di sekolah, peneliti ingin meneliti tentang aktivitas permainan net dan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah dasar sebagai dasar permasalahan penelitian ini. Peneliti ingin memberikan bukti tentang pengaruh permainan net terhadap kebugaran jasmani peserta didik di sekolah dasar.

II. METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen *one group*. Menurut Setyo (1997: 36) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu. Metode eksperimen merupakan metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh permainan net terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Mojoroto 2 KotaKediri.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Mojoroto 2 Kota Kediri.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

a. Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud

sampel dalam penelitian ini, yaitu Peserta didik kelas atas yang berjenis kelamin laki-laki, dalam keadaan sehat dan tida memiliki riwayat penyakit ang serius dan bersedia menjadi mengikuti perlakuan selama penetian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 28 orang.

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal *(pretest)* maupun pengukuran akhir *(posttest)* menggunakan Kebugaran jasmani siswa diperoleh dengan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan macam item, sebagai berikut: (1) Lari 40 meter, (2) Gantung angkat tubuh, (3) Sit up, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: *http: //exponensial. wordpress. com/2010/04/21/metode – kolmogorov – smirnov – untuk – uji - normalitas/).*

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok pre tes dan pos tes. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka Ha ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka Ha diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

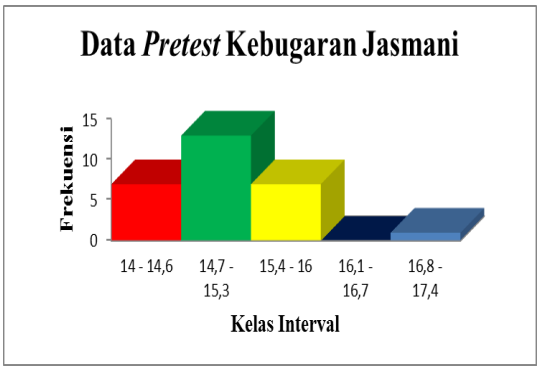
Tabel 2. Data Penelitian *Pre-test* dan *Post-test*

Subjek	Pre test	Post-tes	Selisih
1	15	16	1
2	14	16	2
3	15	15	0
4	14	15	1
5	15	15	0
6	15	18	3
7	14	18	4
8	15	15	0
9	14	15	1
10	16	18	2
11	17	18	1
12	16	16	0
13	15	15	0
14	15	15	0
15	16	15	-1
16	15	16	1
17	14	18	4
18	14	16	2
19	15	16	1
20	16	16	0
21	16	18	2
22	16	17	1
23	15	17	2
24	16	16	0
25	14	16	2
26	15	15	0
27	15	16	1
28	15	18	3
Rerata	**15,0714**	**16,25**	**1,17857**

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Pretest*

Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
14 - 14,6	7	25%	7
14,7 - 15,3	13	46%	20
15,4 - 16	7	25%	27
16,1 - 16,7	0	0	27
16,8 - 17,4	1	3%	28
	28	100%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:

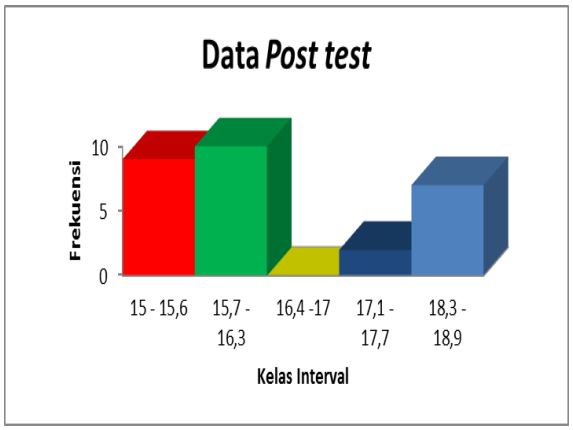


Gambar 2. Histogram Data *Pretest* Kebugaran Jasmani

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Postest*

Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
15 - 15,6	9	32%	9
15,7 - 16,3	10	36%	19
16,4 -17	0	0%	19
17,1 - 17,7	2	7%	21
18,3 - 18,9	7	25%	28
	28	100%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 3. Histogram Data *Post test* Kebugaran Jasmani

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Kelompok	*Liliefors*	*Sig*	Ket
Pre test	1,319	0,62	Normal
Post test	1,323	0,60	Normal

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Levene Statistic	*Sig*	Keterangan
Pre test	2,126	0,151	Homogen
Post test			

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji t

Variabel	*Mean*	t_{hitung}	Df	Sig	Ket
Pre test	15,071	-4.264	27	0,000	Signifikan
Post test	16,00				

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan net terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas atas. Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh permainan net bulutangkis terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas atas. *Mean* dari hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa *pre test* lebih besar daripada *post test.* Hal ini disebabkan karen permainan net bulutangkis memiliki karakter aktivitas gerak yang banyak. Selain tubuh bergerak maju mundur, samping kiri dan kanan pergerakan melempar kok juga memberikan aktivitas gerak sendiri. Dengan adanya pergerakan yang cukup banyak maka otot-otot yang bekerja hampir seluruh tubuh. Seperti unsur dari kebugaran jasmani sendiri yaitu kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*).

Permainan merupakan model pendekatan dalam pembelajaran yang banyak digunakan sebagai pembelajaran kepada anak. Hal ini didasari oleh karakteristik anak yang sebaian besar aktivitas jasmani adalah bermain. Permainan pada penelitian ini adalah permainan net yang ditujukan pada pembeljaran anak. Permainan net merupakan permainan menggunakan alat yaitu net sebagai batas atau rintangan. Aktivitas jasmani dengan permainan net diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak dalam pembelajaran penjasorkes.

Kebugaran jasmani seseorang ditentukan oleh kualitas gerak menyeluruh. Jelaslah bahwa setiap aktivitas fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani. Prinsip dari permainan net dalam penelitian ini adalah pergerakan yang dilakukan seseorang dalam jangka waktu tertentu dengan intensitas yang telah ditentukan. Hal ini menjadikan komponen-komponen kebugaran jasmani bekerja dengan insentif. Komponen kebugaran jasmani sendiri terdiri dari: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) tenaga ledak otot, (4) kecepatan, (5) daya lentur, (6) ketangkasan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) kecepatan reaksi.

Keseluruhan komponen kebugaran jasmani tercakup dalam permainan net dalam penelitian ini. Maka dapat disimpulkan permainan net bulutangkis dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan ada pengaruh permainan net bulutangkis terhadap kebugaran jasmani kelas V SD Mojoroto 2 Kota Kediri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus S. Suryobroto. (2004). *Diktat Matakuliah Sarana dan Prasarana Penjas*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Azis, Syamsir. (2001). *Pembelajaran Permainan Kecil*: *Modul Pembekalan Guru Kelas*. Jakarta: Dikgutentis, Dirjen Dikdasmen.

Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (Ed) (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : FK UI Jakarta

Depdiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional, Nomor 23 Tahun 2006, Standar Kompetensi Lulusan, Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Djoko Pekik Irianto (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien.* Yogyakarta: Lukman Offset.

---------- (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Herman Subarjah. (2000). *Bulutangkis.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan dasar dan Menengah.

Heri Rahyubi. (2012) *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik: Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung. Nusa Media.

Heli Roy. (2010). *Physical Activity Guidelines For Children*. Tersedia dalam:

http://www.pbrc,edu/pdf/PNS-physicalactivity.pdf. Diunduh: 8 Mei 2013.

http://www.nncc.org/Curriculum/better.play.html. Diambil pada 19 Maret 2014.

Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 24 Tahun 2007. *Standar sarana dan prasarana Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTS), Sekolah Menengah Atas /Madrasah Aliyah (SMA/MA).*

Mikdar, U Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.

M. Hamid Anwar. (2005). Pendidikan jasmani sekolah dasar sebagai wahana kompensasi gerak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3, 45-53.

M. Sajoto (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Kota Semarang : Dahara Prize.

R.J Soenarjo. (2002). *Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.

Rusman. (2011). *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.

Sadoso Sumosardjuno (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Karya Grafita Utama.

Sapta Kunto Purnama. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern.* Surakarta: Yuma Pustaka.

Sharkey, B.J (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Suharjana (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Syamsu Yusuf LN. (2011). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.

Tadkiroatun Musfirah. (2008). *Cerdas Melalui Bermain: Cara Mengasah Multiple Intellegenca Pada Anak Sejak Usia Dini*. Jakarta: PT. Grasindo.

Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.

Syahri Alhusin. (2007). *Gemar bermain bulutangkis.* Surakarta. CV Seti Aji.

Wawan Suherman. (2001). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK.