PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

SISWA KELAS V SD NEGERI GEMPOLAN 2 KECAMATAN GURAH KAB. KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/ 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 Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

ACHMAD AINUN NAJIB

NPM. 11.01.09.1244

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

ACHMAD AINUN NAJIB
NIM: 11.1.01.09.1244

Dengan Judul :

PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI GEMPOLAN 2 KECAMATAN GURAH KAB. KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	Rurah Andayani Bekti, M.Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

ACHMAD AINUN NAJIB
NIM: 11.1.01.09.1244

Dengan Judul :

PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI GEMPOLAN 2 KECAMATAN GURAH KAB. KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

iii

ABSTRAK

Achmad Ainun Najib, NPM: 11.01.09.1244 Pengaruh permainan Net Terhadap Kebugaran Jasmani siswa kelas V SD Negeri Gempolan 2 Kecamatan Gurah Kab. Kediri tahun Ajaran 2014/2015

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 Negeri Gempolan 2 Kecamatan Gurah 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 V SD Gempolan 2 Kecamatan Gurah Kabupaten 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).

Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan dalam berpikir. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistimatis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Departemen Pendidikan Nasional, 2006: 5).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) berperan sangat penting bagi peserta didik. Hal tersebut merupakan suatu proses pembentukan jasmani yang sangat diperlukan siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan mempengaruhi masa depan anak. Pada proses belajar mengajar Penjasorkes, peserta didik diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam kegitan. Hal ini akan menjadi pengalaman belajar yang tak terlupakan. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan

fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hidup.

Pendidikan jasmani yang dilakukan di Sekolah Dasar merupakan tahapan pembinaan kebugaran jasmani bagi manusia. Pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani adalah suatu proses pendidikan dan pembudayaan untuk memelihara kebugaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah. Tujuan yang terkandung dalam pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani antara lain peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, dan prestasi belajar. Apabila pembinaan dilaksanakan dan didukung oleh pemenuhan gizi yang baik niscaya hasil pembinaan akan dapat tercapai. Berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani di Sekolah Dasar akan membawa dampak yang baik bagi kebugaran jasmani masyarakat, misalnya peningkatan prestasi belajar. Melalui pendidikan jasmani di Sekolah Dasar aktivitas jasmani anak akan tersalurkan. Sebut saja pendidikan jasmani adalah sebagai wadah anak beraktivitas jasmani di lingkungan sekolah. Melalui aktivitas jasmani yang baik kebugaran jasmani anak akan berkembang. Melihat dalam aktivitas jasmani anak di sekolah terbatas, hanya pada saat istirahat dan pada jam pelajaran olahraga. Pendidikan jasmani mengambil peran untuk memberikan atau menyalurkan aktivitas jasmani anak di Sekolah Dasar.

Pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar memiliki tujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak anak dan kebugaran jasmani anak. Kebugaran jasmani anak merupakan salah satu indikator guru untuk penilaian peserta didik dalam pembelajaran. Sehingga kebugaran jasmani peserta didik merupakan salah satu faktor utama dalam menentukan keberhasilan pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar dan didukung oleh aspek-aspek yang lain. Mengingat karakteristik penjasorkes merupakan pembelajaran fisik, maka kebugaran jasmani peserta didik menjadi tolak ukur dalam menentukan keberhasilan hasil pembelajaran.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, baik sebagai pelajar,

mahasiswa, karyawan, ataupun olahragawan. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka tubuh juga akan sehat. Tidak boleh dihilangkan semboyan "didalam tubuh yang kuat, terdapat jiwa yang sehat", dapat diasumsikan jika tubuh merasakan sehat dan bugar maka anak relatif berpikir positif dalam memecahkan masalah. Jadi secara tidak langsung akan mendukung dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah.

Pengembangan kebugaran jasmani di Sekolah Dasar dilaksanakan dalam berbagai macam aktivitas jasmani. Salah satu dari usaha tersebut adalah melalui aktivitas permainan. Aktivitas permainan merupakan salah satu bentuk aktivitas jasmani untuk pembentukan kebugaran jasmani di Sekolah Dasar pada khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Permainan pada dasarnya merupakan unsur yang melekat erat pada kehidupan anak-anak. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka mengembangkan diri berdasarkan keterlibatan mereka dalam permainan dan aktivitas ritmik, baik secara disadari ataupun tidak disadari. Pada masa anak-anak, bermain merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan cenderung merupakan kebutuhan dasar yang hakiki. Bahkan para ahli pendidikan mengatakan bahwa anak-anak identik dengan bermain, karena hampir semua hidupnya tidak lepas dari bermain. Bermain dapat menimbulkan keriangan, kelincahan, relaksasi dan harmonisasi, sehingga seseorang cenderung bergairah. Kegairahan dapat memudahkan timbulnya inspirasi, sehingga anak-anak dapat dengan mudah melakukannya, tanpa harus ada paksaan dan hambatan (Syamsir, 2001: 24).

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

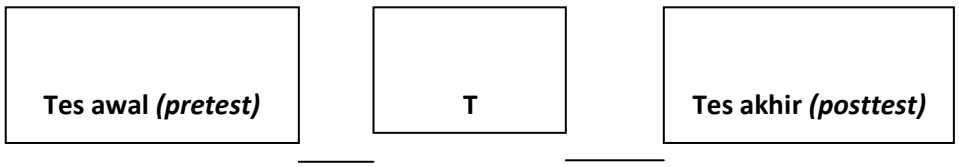
satu tujuan dari penjasorkes, maka peneliti ingin meneliti tentang peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Dalam penelitian ini permainan yang dimaskudkan adalah permainan net. Permainan net diambil karena dianggap paling efektif dan efisien dalam peningkatan kebugaran jasmani di sekolah dasar. 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.

I. METODE

A. Desain Penelitian

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 Gempolan 2 Kecamatan Gurah Kab. Kediri. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. *One Group Pretest, Postest Design*

Keterangan: T : *Treatment*

Tes Awal: Kebugaran Jasmani

Tes Akhir: Kebugaran Jasmani setelah pemberian *treatment*

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi merupakan sekumpulan individu yang mempunyai kesamaan karakteristik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Gempolan 2 Kecamatan Gurah Kab.Kediri.

2. Sampel

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.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* kebugaran jasmani kemudian diberi perlakuan permainan net selama 12 kali pertemuan.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sumadi Suryabrata (1983: 76) definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu:

1. Permainan net bulutangkis adalah permainan menggunakan peralatan bulutangkis yang disusun dengan nilai-nilai bermain dan dilakuakan selama 12 kali /pertemuan.

2. Kebugaran jasmani adalah kemampuan pserta didik dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. 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.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik.

F. 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 PENELITIAN

A. Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan net terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Gempolan 2 Kecamatan Gurah Kab. Kediri. Untuk mengetahui pengaruh permainan net tersebut, maka peneliti menggunakan metode eksperimen dengan sampel siswa kelas V SD Gempolan 2 Kecamatan Gurah Kab. Kediri sebanyak 28 anak. Penelitian tersebut diberikan *pretest* (tes awal) berupa tes kebugaran jasmani (TKJI). Selanjutnya sampel diberikan perlakuan yaitu berupa permainan net bulutangkis selama 16 kali. Setelah latihan selama 16 kali selesai maka dilakukan *posttest* (tes akhir) berupa tes kebugaran jasmani (TKJI). Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut.

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**

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre test* nilai minimal = 14, nilai maksimal = 17, rata-rata (*mean*) = 15,07, nilai tengah (*median*) = 15, nilai sering muncul (*modus*) = 15, dengan simpang baku (*std. Deviation)* = 0,81. Selanjutnya data *pre test* disusun dalam tabel distribusi frekuensi dengan terlebih dahulu menentukan jumlah kelas (KI) = 1+3,3logN = 1+3,3log28=5; rentang (R) = nilai max-nilai min = 17 – 14 = 3;

dan panjang kelas (P) = R/KI = 3/5 = 0,6. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

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%	

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%	

B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pre test* dan *post test*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Liliefors* dengan program SPSS16. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi

yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

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

Berdasarkan tabel di atas diperoleh bahwa semua data penelitian mempunyai nilai *Signifikansi* atau nilai *probability* lebih besar dari 0,05 pada (p > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal. Artinya analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dilakukan pada kedua kelompok data yang hendak diuji beda. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene Statistik*. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai p > 0,05. Berikut hasil uji homogenitas yang diperoleh:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

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

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai *signifikansi* atau nilai *probability (p)* yang diperoleh lebih besar dari 0,05 *(p > 0,05)*. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa varians data dalam penelitian ini adalah homogen. Artinya analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

c. Hasil Analisi Data Penelitian

Hipotesis yag diajukan dalam penelitian ini adalah "ada pengaruh permainan net bulutangkis terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Gempolan 2 Kecamatan Gurah Kab.Kediri". Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka permainan net tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas Gempolan 2 Kecamatan Gurah Kab.Kediri. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

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				

C. 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.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan ada pengaruh permainan net bulutangkis terhadap kebugaran jasmani kelas V SD Gempolan 2 Kecamatan Gurah Kab. 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.

~~(2011). *Perm*~~*ainan bulutangkis*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.

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.