

**ARTIKEL**

**PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAPKEBUGARAN JASMANI  
SISWA KELAS V MI DA'WATULKHOIR KECAMATANKERTOSONO  
KABUPATENNGANJUK**



**Oleh:**

**NAMA AHMAD ZAIM F**

**NPM 12.1.01.09.0311**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Wasis Himawanto, M,or**
- 2. Drs.Slamet Junaidi, M.Pd**

**PROGRAM STUDI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**TAHUN**

**SURATPERNYATAAN**  
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016/2017**


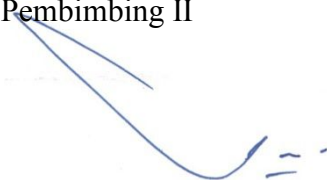

**Yang bertanda tangandibawahini:**

Nama Lengkap : AHMAD ZAIM F  
NPM : 12.1.01.09.0311  
Telepun/HP : 081556633332  
Alamat Surel (Email) : ahmadzaiem4@gmail.com  
Judul Artikel : PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP  
KEBUGARAN SISWA KELAS V MI DA'WATULKHOIR  
Fakultas – Program Studi : FKIP-PENJASKESREK  
NamaPerguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
Alamat PerguruanTinggi : KEDIRI, MOJOROTO JLN.KH AHMAD DAHLAN NO  
76

Denganinimenyatakanbahwa:

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabiladi kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian datadengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 20 januari 2017
Pembimbing I  Wasis Himawanto, M.or NIDN.0723128103	Pembimbing II  Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN.0015066801	Penulis,  Ahmad Zaim F NPM.12.1.01.09.0311

**JUDUL PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MI  
KELAS V DA'WATUL KHOIR**

Nama AHMAD ZAIM F  
NPM 12.1.01.09.0311

FKIP – Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Email: ahmadzaiem4@gmail.com

Nama Dosen Pembimbing Wasis Himawanto, M.or dan Drs.Slamet Junaidi, M.Pd  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

**Ahmad zaim fahrudin NPM: 12.1.01.09.0311 Pengaruh permainan Net Terhadap Kebugaran Jasmani siswa kelas V MI DA'WATUL KHOIR Kecamatan Kertosono Kab. Nganjuk Tahun Ajaran 2016/2017**

Penelitian ini dilator belakangi 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 MI DA'WATUL KHOIR Kecamatan Kertosono Kab.nganjuk

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 menggunakan 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 MI DA'WATUL KHOIR KECAMATAN KERTOSONO KAB.NGANJUK

**Kata Kunci:** Permainan net, Kebugaran jasmani

**I. LATAR BELAKANG**

**II. Latar Belakang Masalah**

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.

### III. METODE

#### IV. 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.

### V. HASIL DAN KESIMPULAN

#### Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan net terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V MI Da'watul Khoir Kecamatan Kertosono Kab. Nganjuk. Untuk mengetahui pengaruh permainan net tersebut, maka peneliti menggunakan metode eksperimen dengan sampel siswa kelas V MI Da'watul Khoir Kecamatan Kertosono Kab. Nganjuk **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan ada pengaruh permainan net bulutangkis terhadap kebugaran jasmani kelas V MI Da'watul Khoir Kecamatan Kertosono Kab. Nganjuk.

### VI. PENUTUP

1. Bagi pihak sekolah, agar lebih memperhatikan pembelajaran penjasorkes untuk dapat memebrikan sarana dan prasaran yang mendukung permainan net untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.



2. Bagi peserta didik agar lebih memperhatikan tentang permainan net dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

## VII. DAFTAR PUSTAKA

## VIII. DAFTAR PUSTAKA

- IX. Agus S. Suryobroto. (2004). Diktat Matakuliah Sarana dan Prasarana Penjas. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- X. Azis, Syamsir. (2001). Pembelajaran Permainan Kecil: Modul Pembekalan Guru Kelas. Jakarta: Dikgubentis, Dirjen Dikdasmen.
- XI. Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (Ed) (2004). Kesehatan Olahraga. Jakarta : FK UI Jakarta