

ISBN 9978-602-60013-0-6

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAHAGA

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



PROSIDING



9 786026 001306



Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



ISBN 9978-602-60013-0-6

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
Pendidikan Jasmani dan Olahraga

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319





SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK MENGHASILKAN MASAYARAKAT YANG BERDAYA SAING”

ISBN 978-602-60013-0-6

Editor

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
Risfandi Setyawan, M.Pd.
Basuki, S.Or., M.Pd.
Rendra Wahyu Pradana, M.Pd.

Reviewer

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.
Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.

Desain

Kahan Tony Hendrawan

Penerbit dan Redaksi:

Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan
STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Gedung C/03 Jombang Tlp. (0321) 861319 Fax (0321) 854319
Email. penjaskes.stkipjb@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2016
Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit



Kata Pengantar

Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan InayahNya, sehingga prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2016 Program Studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI JOMBANG ini dapat terwujud sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Terimakasih kami sampaikan pula kepada seluruh anggota Tim yang telah bekerja keras menyelesaikan prosiding ini

Partisipasi dalam olahraga dan pendidikan jasmani sangat berperan dalam peningkatan kemampuan personal dan sosial manusia, selain juga berfungsi untuk memperbaiki fungsi fisiologis serta kompetensi sosio-psikologis manusia. Keterlibatan manusia dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani menjadi bekal dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia handal, yang mampu bersaing dalam pembangunan secara global. Melalui aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani manusia dapat belajar mengenai nilai-nilai moral, nilai-nilai kompetitif, *fairplay*, dan *sportmanship*. Olahraga dan pendidikan jasmani juga berperan sebagai media untuk partisipasi sosial masyarakat, menjadi sarana untuk membangun kerjasama yang baik dengan dan diantara berbagai perbedaan kelompok, gender, ras, dan negara.

Kontribusi lebih jauh dari olahraga dan pendidikan jasmani adalah meningkatkan berbagai tujuan sosial masyarakat, mendukung sektor ekonomi, menjadi solusi krisis moral yang terjadi pada remaja, dan mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara fisik, psikologis dan sosial. Olahraga dan pendidikan jasmani sangat penting dalam menjaga kebugaran manusia untuk menjalani kehidupan sehari-hari, mengurangi keterbatasan fungsional tubuh, membantu manusia untuk hidup mandiri, mencegah, menunda dan mengurangi timbulnya penyakit kronis akibat kekurangan gerak. Partisipasi dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani memberikan berkontribusi terhadap kualitas fisik, mental dan sosial manusia sehingga mendorong terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat di suatu negara

Jombang 01 Oktober 2016
Redaksi



**SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016**

DAFTAR ISI

1. Rekonstruksi Kebijakan Lingkup Olahraga Pendidikan Berbasis Trasferable Daya Saing (Optimalisasi Peran Perguruan Tinggi Olahraga Dalam Era Otonomi Daerah <i>Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.</i>	1-12
2. Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi <i>Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.</i>	13-19
3. Rekonstruksi Penjasor Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing <i>Prof. Dr. Adang Suherman, M.A.</i>	20-41
4. Pengaruh Penerapan Hellison Models Dalam Pembelajaran Bola Basket Terhadap Pengembangan Tanggungjawab Siswa SMA Negeri 22 Bandung <i>Rajip Mustafillah Rusdiyanto</i>	42-51
5. Penggunaan Media Audio Visual Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Teknik <i>Lay-Up Shoot</i> Bolabasket Pada Tim Putra Dan Putri SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. <i>Eka Kurnia Darisman, Moh. Hanafi</i>	52-58
6. Efektifitas Metode Latihan Piramid Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Dada Dan Kekuatan Otot Dada Pada Atlet Binaraga Jawa Barat <i>Sandra Arhesa</i>	59-71
7. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Kerjasama Tim Pada Permainan Sepak Takraw <i>Ali Priyono, M. Pd</i>	72-83
8. Kontribusi Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Terhadap Akurasi Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli <i>Brio Alfatihah Rama Yuda</i>	84-93
9. Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil <i>Flying Shoot</i> <i>Indra Prabowo, M. Pd</i>	94-105
10. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi (TI) Audio Visual Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Penjaskes Pada Siswa V Sd Islam Terpadu Nurul Anshar Situbondo Dan Sdn Mimbaan VIII Situbondo Tahun Ajaran 2014/2015	106-113



<i>Afif Amroellah S.Pd., M.Pd.</i>	
11. Pengembangan Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, Mengenal Huruf Dan Angka Pada Anak Taman Kanak-Kanak Se-Distrik Merauke <i>Afif Khoirul Hidayat, Syamsudin</i>	114-126
12. Pengembangan Belajar Keterampilan Sepaktakraw Anak Melalui Media Keranjang Jaring Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Kediri <i>Abdian Asgi Sukmana, Slamet junaidi</i>	127-138
13. Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP DR MUSTA'IN ROMLY <i>Ilmul Ma'arif, Arnaz Anggoro Saputro</i>	139-148
14. Studi Keadaan Sarana Dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sekolah Dasar <i>Heldie Bramantha</i>	149-161
15. Analisis Penunjang Fisiologi Dalam Mengidentifikasi Atlet Berbakatpada Cabang Olahraga Bolabasket <i>Ritoh Pardomuan, M. Zaim Zen</i>	162-169
16. Modifikasi Alat Pembelajaran Melalui Permainan Tennis Dalam Aspek Keterampilan Hasil Belajar Siswa (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Kebraon I Surabaya) <i>Toni Kogoya, Nanik Indahwati, Andun Sudijandoko</i>	170-182
17. Survey Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Tahun 2016 <i>Rahayu Prasetyo, Novita Nur Synthiawati</i>	183-188
18. Pengaruh Pembelajaran Metode <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD) Terhadap Hasil Belajar <i>Dribble</i> Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan 2015 <i>Kahan Tony Hendrawan, Yully Wahyu Sulisty</i>	189-198
19. Effect Of Yoga Gymnastic Exercises On Flexibility And Body Balance <i>Suhartik, Luqman Hakim</i>	199-205
20. Efektivitas Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa SMPK Petra Jombang <i>Mecca Puspitaningsari</i>	206-217
21. Hubungan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan <i>Yudi Dwi Saputra, Basuki</i>	218-228



22. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Puguh Satya Hasmara, Rendra Wahyu Pradana..... 229-239
23. Pengaruh Metode Latihan Reactive Agility Training Model Sprint Drill Dan Lateral Drill Terhadap Kecepatan dan kelincahan
Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd...... 240-250
24. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Ahmad Bahriyanto, M.Pd...... 251-258
25. Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Dengan Dumble Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri Kabupaten Jember
Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd...... 259-275
26. Reliabilitas Dan Indek Kesepakatan Kelompok Rater Pada Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Menggunakan Sistem Process-Oriented
Setyorini 276-285
27. Pentingkah Rasa Percaya Diri Pembelajar Dipelihara untuk Menjamin Tingginya Prestasi Belajar Renang?
Setiyo Hartoto..... 286-294
28. Kemampuan Motorik Jingkat, Lompat, Dan Lempar Siswa Tunagrahita Ringan Usia 13-21 Tahun SLB PGRI Badas Kabupaten Kediri
DhedhyYuliawan, M.Or., Rahman Diputra, M.Pd...... 295-303



PROSIDING

ISBN 978-602-60013-0-6

SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA Ke-1

**“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016



Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP DR MUSTA'IN ROMLY

Ilmul Ma'arif, S.Pd., M.Pd.¹ (*ma87arif@gmail.com*)
Arnaz Anggoro Saputro, S.Pd., M.Pd.² (*arnaz_boy@ymail.com*)

Abstract

This study aims to determine the approach play can affect the level of physical fitness of students. The sample was class VIII junior high school Dr. Musta'in Romly many as 20 students. The method used in this research is experimental research that aims to reveal causal relationships between variables by manipulating the independent variable. The study design used by the researchers is one group pre-test and post-test, It can be seen that the average physical fitness test results pretest at 11:05 with a standard deviation of 1.63755. In order to post test results obtained an average of 16:25 with a standard deviation of 1.25132. From the analysis of data from the t test calculation is the result of $t = 12.185$ while the value table = 1.833 and it can be concluded $12.185 \geq 1.833$ so it can be concluded that the approach play an effect on the physical fitness of students in junior high school Dr. Musta'in Romly of 12.185%.

Keywords: *approach play, physical fitness*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pendekatan bermain bisa mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Sampel penelitian ini adalah kelas VIII smp dr musta'in romly sebanyak 20 peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat antar variabel dengan melakukan memanipulasi variabel bebas. Desain penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah one group pre-test and post-test. Dapat diketahui bahwa rata-rata hasil tes kebugaran jasmani pretest sebesar 11.05 dengan standar deviasi sebesar 1.63755. Untuk hasil post test diperoleh rata-rata 16.25 dengan standar deviasi sebesar 1.25132. Dari hasil analisis data dari perhitungan uji t yaitu hasil thitung = 12,185 sedangkan nilai ttabel = 1,833 dan dapat disimpulkan $12,185 \geq 1,833$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain berpengaruh terhadap kebugaran jasmani peserta didik di SMP Dr. Musta'in Romly sebesar 12,185 %.

Kata Kunci: *pendekatan bermain, kebugaran jasmani*

Pendahuluan

Secara umum olahraga mempunyai peranan dalam kehidupan manusia yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani mental dan rohani serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi. Menurut Hamalik (2010) menyatakan bahwa, pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya, dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi dalam kehidupan masyarakat. Pengajaran bertugas mengarah proses ini agar sasaran dari perubahan itu dapat tercapai sebagaimana yang diinginkan. (Husdarta, 2009). Pendidikan jasmani memberlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, sebagai makhluk total dan bukan hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Nadisah (1992) Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaraan jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga,

¹Dosen Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur

²Dosen Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur



selain itu juga untuk mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.

Menurut Nurhasan (2005) kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal, yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap. Bermain merupakan salah satu bentuk pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Melalui bermain diharapkan memberi manfaat terhadap perkembangan maupun pertumbuhan peserta didik baik jasmani, sosial, mental dan moral ke arah yang optimal. Bermain merupakan salah satu aktivitas atau kegiatan yang tidak dapat dipisahkan pada masa anak-anak atau peserta didik. Husdarta dan Yudha (2000) menyatakan, "Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas, dan suka rela".

Kajian Pustaka

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah fase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup system, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut. Secara substanti bidang pendidikan jasmani adalah kinerja gerak. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Penjasorkes merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Bermain

Bermain merupakan suatu aktivitas yang disukai oleh anak-anak. Dengan bermain peserta didik akan merasa senang dan gembira. Jika diamati di sekolah-sekolah pada saat waktu luang, waktu sebelum masuk atau waktu istirahat, para peserta didik bermain di halaman sekolah, mereka berlari, berkejar-kejaran, main bola dan masih banyak aktivitas bermain lainnya. Sukintaka (1992) bahwa, Salah satu sifat dari bermain yaitu: bermain untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan diri sendiri. Menurut Yudha (2001), Menyatakan bahwa aspek yang dikembangkan dari bermain mencakup fisik, motorik, sosial, emosional, kepribadian, kognisi, keterampilan olahraga dan lain sebagainya.

Hakekat kebugaran jasmani

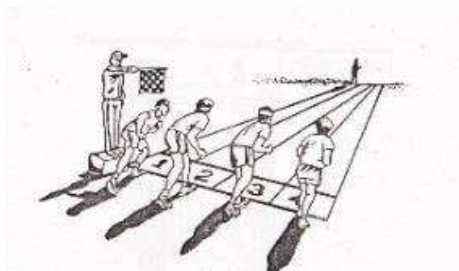
Kebugaran dalam makna yang luas hampir sinonim dengan sehat. Kebugaran adalah kesejahteraan tingkat tinggi dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan atau merintangi dan penyakit yang dapat disembuhkan, serta berfungsinya secara optimal semua sistem tubuh, dan semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain. Kebugaran mencakup kebugaran jasmani, emosi dan spiritual. memungkinkan seseorang untuk memperoleh kehidupan yang menyenangkan dan berperan aktif dalam hidup bermasyarakat (Abdullah, Arma dkk, 1994).

Sedangkan menurut Lutan R dan Adang S (2000) kebugaran jasmani adalah sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan

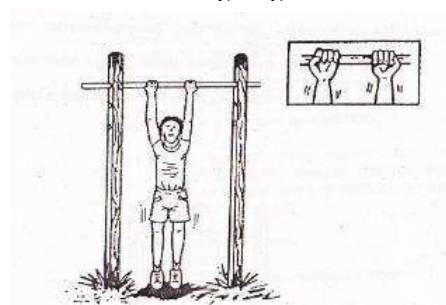
tugas berikutnya. kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari – hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing – masing.

Adapun rangkaian tes kebugaran jasmani indonesia untuk remaja putera umur 13 – 15 tahun adalah sebagai berikut:

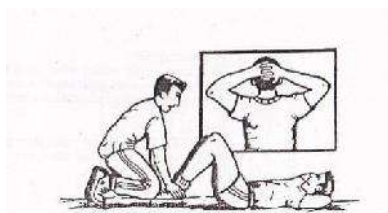
Lari 50 Meter



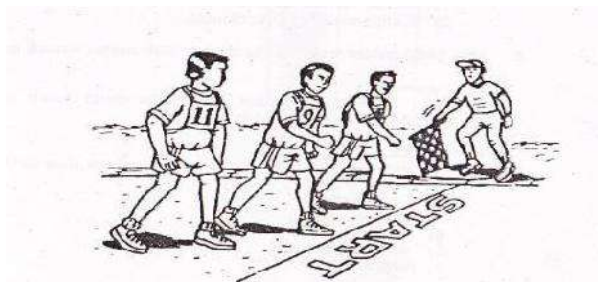
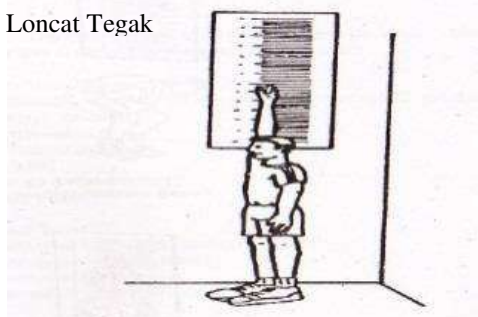
Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik



Baring duduk 60 detik



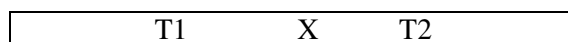
Loncat Tegak



Lari 1000m

Metode

Jenis penelitian menggunakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat antar variabel dengan melakukan memanipulasi variabel bebas. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel. Salah ciri utama dari penelitian experiment adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau object penelitian. (Maksum, 2012). Desain penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah *one group* desain *Pre-test and Post-test Group*.



Maksum Ali (2012)

**Instrumen Pengumpulan Data**

menggunakan tes TKJI (tes kesegaran jasmani indonesia) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani usia 13 – 15 tahun.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang di peroleh dari penelitian ini adalah hasil dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang dilaksanakan dengan prosedur sebagai berikut:

1. Lari 50 Meter

Tujuantes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

Tujuantes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

3. Baring Duduk 60 Detik

Tujuantes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

4. Loncat Tegak

Tujuantes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

5. Lari 1000 Meter

Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan

Tabel 1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera

Nilai	Lari50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	Sd – 6,7”	6 ke atas	8 ke atas	6 ke atas	Sd – 3’04”	5
4	6,8 – 7,6”	1 – 15	8 – 37	3 – 65	3’05 – 3’53”	4
3	7,7 – 8,7”	6 – 10	9 – 27	2 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8 – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4 – dst	0 – 1	0 – 7	SD 30	6’05” dst	1

Tabel 2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun Putera

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1	22- 25	Baik sekali (bs)
2	18 – 21	Baik (b)
3	14 – 17	Sedang (s)
4	10 – 13	Kurang (k)
5	5 – 9	Kurang sekali (sk)

Teknik analisis data

Dalam menganalisa data perlu dipergunakan beberapa rumus yang relavan dengan masalah.

1. Mean (M) rata-rata

Digunakan untuk menghitung nilai rata-rata dari hasil *pretest* dan *postest*

Mean adalah angka yang diperoleh dengan cara membagi :

$$M = \frac{\sum d}{n}$$

Keterangan :

M : mean (rata-rata)

$\sum d$: jumlah dan nilai dalam distribusi

n : jumlah individu

(Arikunto, 2010)



2. Mean Deviasi

Mean deviasi digunakan untuk menghitung jumlah peningkatan dari hasil kebugaran jasmani. Deviasi adalah skor rata-rata dari suatu penyimpangan nilai terhadap mean kelompok dalam sebuah distribusi. Rumus mean deviasi :

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

Keterangan :

Md = Mean deviasi

$\sum d$ = Jumlah deviasi

N = Jumlah individu

(Arikunto, 2010)

3. Uji t (t-test)

Uji t digunakan untuk menghitung nilai T.

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

Xd : deviasi masing-masing subyek (d-md)

$\sum X^2 d$: jumlah kuadrat deviasi

db : ditentukan dengan $N-1$

Hasil

Dengan menggunakan metode penelitian eksperimen maka dapat diperoleh data tes kebugaranjasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia, Setelah melihat data peserta didik kelas VIII SMP DR Musta'in romly tahun pelajaran2015/2016 yang menjadi sampel dalam penelitian sebanyak 20 peserta didik laki-laki selanjutnya akan disajikan daftar perolehan skor pre-test sampel tes kebugaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 3 HasilPre-test kebugaran jasmanipeserta didik

No	Nama Siswa	TesLari 50 Meter	Tes Gantung Angkat Tubuh Selama 60 Detik	Tes Baring Duduk Selama 60 Detik	Tes Loncat Tegak	Tes Lari 1000 Meter
1	01	7.31	2	34	49	6.311
2	02	7.63	4	33	40	6.321
3	03	8.05	2	36	30	6.311
4	04	7.94	2	32	50	6.311
5	05	7.48	3	30	43	7.311
6	06	8.20	1	31	40	7.021
7	07	7.37	2	34	40	7.141
8	08	7.32	2	37	45	6.451
9	09	9.17	1	27	50	6.071
10	010	7.68	2	48	49	5.301
11	011	7.13	5	32	41	5.391
12	012	8.23	1	34	42	5.371
13	013	11.06	3	35	36	5.221
14	014	10.73	5	34	30	5.531
15	015	8.50	4	25	35	6.231
16	016	9.75	1	23	38	5.291
17	017	8.95	3	30	40	7.051



18	018	8.44	2	21	34	5.221
19	019	7.65	4	20	37	6.201
20	020	10.43	3	23	30	7.051
Jumlah		169.02	52	619	799	123.09
Rata-rata		8,45	2.6	30.95	39.95	6.154

Setelah melihat hasil penjumlahan dari ke lima item tes, dan nilai rata – rata, kemudian diklasifikasikan ke dalam nilai tes kesegaran jasmani indonesia, Nilai Yang Di Peroleh Tes Kesegaran Jasmani SMP Dr Musta'in Romly Sebagai Berikut :

Tabel 4 klasifikasi hasil

No	Nama Siswa	50 m	gantung	SU	VJ	1000 M	Jumlah	Klasifikasi
1	01	3	2	4	3	1	13	Kurang
2	02	3	2	4	2	1	12	Kurang
3	03	2	2	4	1	1	10	Kurang
4	04	3	2	4	3	1	13	kurang
5	05	3	2	4	3	1	13	kurang
6	06	3	1	4	2	1	11	Kurang
7	07	3	2	4	2	1	12	Kurang
8	08	3	2	4	3	1	13	kurang
9	09	2	1	3	3	1	10	Kurang
10	010	3	2	5	3	1	14	Sedang
11	011	3	2	4	2	1	12	kurang
12	012	2	1	4	3	1	11	kurang
13	013	1	2	4	2	1	10	kurang
14	014	1	2	4	1	1	9	kurang
15	015	2	2	3	2	1	10	kurang
16	016	2	1	3	2	1	9	kurang
17	017	2	2	3	2	1	10	kurang
18	018	2	2	3	2	1	10	kurang
19	019	3	2	3	2	1	11	kurang
20	020	1	2	3	1	1	8	kurang
Jumlah		47	36	74	44	20	221	
Rata – rata		2.35	1.8	3.7	2.2	1	11.05	

Data hasil *pre-test* peserta didik melalui tes yang dilakukan peneliti sebelum melaksanakan proses pembelajaran bermain. Penilaian *pre-test* dilakukan oleh peneliti dengan materi tes sesuai dengan materi yang diambil yaitu *tes kesegaran jasmani Indonesia (tkji)* dapat dijelaskan bahwa hasil tes kesegaran jasmani pada siswa SMP Dr Musta'in Romly Lamongan adalah sebagai berikut:

1. Pada Tes Lari 50 Meter nilai rata – rata 8.45 detik dan setelah itu diklasifikasikan menggunakan nilai tes lari 50 meter mendapatkan nilai 3.
2. Pada Tes Gantung Angkat Tubuh Selama 60 Detik nilai rata – rata 2,6 kali dan setelah itu diklasifikasikan menggunakan nilai tes gantung angkat tubuh selama 60 detik mendapatkan nilai 2.
3. Pada Tes Baring Duduk Selama 60 Detik nilai rata – rata 31 kali dan setelah itu diklasifikasikan menggunakan nilai tes baring duduk selama 60 detik mendapatkan nilai 4.
4. Pada Tes Loncat Tegak nilai rata – rata 40 cm dan setelah itu diklasifikasikan menggunakan nilai tes loncat tegak mendapatkan nilai 2.
5. Pada Tes Lari 1000 Meter nilai rata – rata 6 menit 16 detik dan setelah itu diklasifikasikan menggunakan nilai tes lari 1000 meter mendapatkan nilai 1.

Setelah melihat hasil penjumlahan dari ke lima item tes, nilai rata – rata yang dihasilkan 12, termasuk kategori kurang.



Tabel 5. Data hasil *Post-test* kebugaran jasmani peserta didik

No	Nama siswa	Tes Lari 50 Meter	Tes Gantung Angkat Tubuh Selama 60 Detik	Tes Baring Duduk Selama 60 Detik	Tes Loncat Tegak	Tes Lari 1000 Meter
1	01	8.10	11	34	52	5.231
2	02	6.60	11	33	45	5.324
3	03	6.05	9	36	35	4.333
4	04	6.10	6	32	50	4.324
5	05	7.10	11	30	45	3.311
6	06	7.00	7	31	42	5.032
7	07	7.05	7	34	43	3.450
8	08	7.15	6	37	45	3.502
9	09	8.17	10	30	50	3.122
10	010	7.68	8	48	52	4.530
11	011	7.13	10	32	46	3.691
12	012	8.23	11	34	45	5.371
13	013	9.06	6	35	39	5.221
14	014	8.73	10	34	37	4.531
15	015	8.30	9	41	38	5.231
16	016	6.75	6	34	42	4.291
17	017	8.95	8	30	45	4.051
18	018	8.44	8	36	39	5.221
19	019	7.65	9	32	42	3.201
20	020	7.05	7	32	45	3.051
Jumlah		151.29	170	685	877	86.469
Rata – rata		7.56	8.5	34.25	43.85	4.32

hasil penjumlahan dari ke lima item tes, dan nilai rata – rata, Nilai Yang DiPeroleh Tes Kesegaran Jasmani Smp Dr Musta'in Romly sebagai berikut :

Tabel 6. Nilai post test Kesegaran Jasmani SMP DR MUSTA'INROMLY

No	Nama Siswa	50 m	gantung	SU	VJ	1000 M	Jumlah	Klasifikasi
1	01	2	4	4	2	2	15	sedang
2	02	4	4	4	2	2	16	sedang
3	03	4	3	4	2	3	16	sedang
4	04	4	3	4	3	3	17	sedang
5	05	3	4	4	3	2	16	Kurang
6	06	4	3	4	3	2	16	sedang
7	07	4	3	4	3	4	18	baik
8	08	4	3	4	3	4	18	baik
9	09	2	3	4	3	4	16	sedang
10	010	3	3	5	3	2	16	sedang
11	011	4	3	4	3	3	17	sedang
12	012	4	4	4	3	2	17	sedang
13	013	2	3	4	2	2	13	kurang
14	014	3	3	4	2	3	15	sedang
15	015	3	3	5	2	2	15	sedang
16	016	4	4	4	3	3	18	baik
17	017	2	3	4	3	3	15	sedang
18	018	3	3	4	2	5	17	sedang
19	019	3	3	4	3	4	17	sedang
20	020	3	3	4	3	4	17	sedang
Jumlah		65	67	82	20	53	324	
Rata – rata		3.25	3.35	4.1	1.66	2.65	16.2	

Diatas dapat dijelaskan bahwa hasil tes kesegaran jasmani pada pesertadidik SMP Dr musta'inromly lamongan adalah sebagai berikut:



1. Pada Tes Lari 50 Meter nilai rata – rata 7.56 detik dan setelah itu diklasifikasikan menggunakan nilai tes lari 50 meter mendapatkan nilai 3.
2. Pada Tes Gantung Angkat Tubuh Selama 60 Detik nilai rata – rata 9 kali dan setelah itu diklasifikasikan menggunakan nilai tes gantung angkat tubuh selama 60 detik mendapatkan nilai 3.
3. Pada Tes Baring Duduk Selama 60 Detik nilai rata – rata 34 kali dan setelah itu diklasifikasikan menggunakan nilai tes baring duduk selama 60 detik mendapatkan nilai 4.
4. Pada Tes Loncat Tegak nilai rata – rata 44 cm dan setelah itu diklasifikasikan menggunakan nilai tes loncat tegak mendapatkan nilai 3.
5. Pada Tes Lari 1000 Meter nilai rata – rata 4 menit 32 detik dan setelah itu diklasifikasikan menggunakan nilai tes lari 1000 meter mendapatkan nilai 3.

Setelah melihat hasil penjumlahan dari ke lima item tes, nilai rata – rata yang dihasilkan 16, dan kemudian diklasifikasikan ke dalam norma tes kesegaran jasmani indonesia termasuk sedang.

Deskripsi tes kebugaran jasmani

Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, standar deviasi, nilai yang diperoleh dari hasil tes *kebugaran jasmani* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*). selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut :

Tabel 7 Deskripsi Hasil Tes *kebugaran jasmani*

Deskripsi	Pretest	Posttest
Mean	11.05	16.25
Standar deviasi	1.63755	1.25132
	12,185 %	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata hasil tes kebugaran jasmani sebelum Pendekatan bermain *pretest* sebesar 11.05 dengan standar deviasi sebesar 1.63755. Untuk hasil sesudah melakukan pendekatan bermain *post test* diperoleh rata-rata 16.25 dengan standar deviasi sebesar 1.25132.

Uji Beda Rata-rata

Pada bagian akan ini dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil tabulasi data yang diperoleh dari tes yang telah diberikan kepada *testee*. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya. Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata. Nilai yang digunakan dalam perhitungan uji beda adalah nilai *pretest* dan *posttest*.

Hasil uji beda rata-rata untuk sampel berpasangan :

Merumuskan hipotesis statistik

$H_0 : \mu = 0$, berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani peserta didik sebelum dan sesudah penerapan pendekatan bermain.

$H_a : \mu \neq 0$, terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani peserta didik sebelum dan sesudah penerapan pendekatan bermain.

Menentukan nilai kritis (t_{tabel})

Dipilih *level of significant* : 0,05 (5%)



Derajat bebas pembagi (df) = n-1 = 20-1 = 19

Nilai $t_{tabel} = 1,833$

Nilai Statistik t (t_{hitung})

Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus uji beda diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 12,185.

Kriteria pengujian:

Ho ditolak dan Ha diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

Ho diterima dan Ha ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

Melihat nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} ,

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 post test	16.2500	20	1.25132	.27980
pre test	11.0500	20	1.63755	.36617

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 post test & pre test	20	.148	.534

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 post test - pre test	5.20000	1.90843	.42674	4.30683	6.09317	12.185	19	.000

Dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan ditolak Ho karena nilai $t_{hitung} 12,185 >$ nilai $t_{tabel} 1,833$. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani peserta didik sebelum dan sesudah melakukan pendekatan bermain. Dengan melihat analisa hasil penelitian ini, maka ditarik kesimpulan terdapat pengaruh antara kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII Smp Dr Mustain Romly sebelum dan sesudah penerapan pendekatan bermain.

Simpulan

Pembahasan pokok yang terkandung dalam bab v ini berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kesegaran jasmani siswa di SMP dr musta'in romly dengan menggunakan komponen tes lima item tes kebugaran jasmani indonesia, maka bisa diambil kesimpulan sebagai berikut:

Pendekatan bermain berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa di SMP dr musta'in romly Seperti di tunjukan oleh hasil analisis data dari perhitungan uji T yaitu hasil $t_{hitung} = 12,185$ Sedangkan nilai $t_{tabel} = 1,833$ dan disimpulkan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $12,185 > 1,833$.

Dari analisa data di dapat $t_{hitung} \geq t_{table}$ disimpulkan hipotesis H_0 ditolak atau H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pendekatan bermain berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa di SMP dr musta'in romly sebesar 12,185 %.



Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas maka saran-saran yang perlu diungkapkan adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik dengan memperoleh bentuk pendekatan bermain bisa belajar kelompok dengan menyenangkan, komunikatif, dan interaktif. Disamping itu dapat dipakai sebagai acuan strategi kerjasama, yaitu belajar dengan orang lain untuk mendapatkan umpan balik dan informasi.
2. Dengan menerapkan bentuk pendekatan bermain tenaga pendidik bisa membuat peserta didik lebih aktif, lebih semangat dan juga bisa mempengaruhi hasil kebugaran jasmani peserta didik.

Daftar Pustaka

- Abdullah, Arma, Prof. dan Manadji, Agus, Drs. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hamalik, Oemar. (2010). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Husdarta Dan Yudha M Saputra (2000) *Perkembangan Peserta Didik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah
- Latun R dan Adang S (2000) *Pengukuran dan evaluasi penjaskes departemen pendidikan nasional direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP setara D-II*.
- Maksum ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Nadisah, 1992. *Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jenderal pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan*.
- Nurhasan. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press
- Saputra yudha m (2001) *dasar – dasar keterampilan pendekatan bermain sekolah lanjutan tingkat pertama, jakarta*. Depdiknas dikdasmen bekerja sama dengan dirjen olahraga
- Sukintaka (1992) *Teori Bermain*, Jalma Arum Kurining Gusti, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.