

ABSTRAK

Nama Chrisanti NIM 1000431 Judul PERBEDAAN PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN DAN KONVESIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia Pembimbing 1. Drs. Mudjihartono, M.Pd Pembimbing 2. dr. Kurnia Eka Wijayanti, M.KM

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji dan mengetahui perbedaan pengaruh penerapan dari pendekatan bermain dan pendekatan konvensional terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk tingkat SMA. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 9 Bandung. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 381 orang yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *single random sampling*. Berdasarkan hasil pengamatan analisis data dalam pengujian hipotesis nilai Probabilitas / Sig. $(0,000) < \alpha (0,05)$ maka h_1 diterima, artinya terdapat perbedaan rata-rata N-Gain / peningkatan kebugaran jasmani siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesimpulannya adalah treatment berupa pendekatan bermain lebih berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa dibanding dengan pembelajaran penjas dengan menggunakan pendekatan konvensional.

Kata kunci: pendekatan bermain, pendekatan konvensional, kebugaran jasmani

Abstract

Chrisanti Reg.Number (1000431), tittle : *The Differences of conventional and playing approach application towards the increasing of student physical fitness.* Physical education study program, Faculty of Sport and Education, Indoneisan University of Education.

Supervisors:

1. Drs. Mudjihartono, M.Pd
2. dr. Kirnia Eka Wijayanti, M.KM

The aim of this research is to test and find out The Differences of conventional and playing approach application towards the increasing of student fitness physically. This research using experiment method and the instrument is Indonesian physical fitness test for High School Student. The Population on this research is student of grade XI at SMAN9 B andung. Sample on this research are 318 students were taken by single random sampling technique. Based on data analysis and examination to the hypothesis, probability/ sig. (0.000)<a(0.05) then h_1 accepted. That means the are differences in the average of N-Gain/ the increasing of student fitness on experiment and control groups. The conclusion is palying approach treatment more significant influence the increasing of student fitness and teaching physical education using conventional approach.

Keywords:

Palying approach, conventional approach, physical fitness.