

ABSTRAK
UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN

Pembimbing : Sufyar Mudjianto, M.Pd.

Eka Maulana Hakim
1102199

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa SDN 1 Greded. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan bermain. Desain penelitian *Pretest-Posttest One Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 2 Greded Kabupaten Cirebon. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa kelas V, siswa sebagai kelompok eksperimen dengan mendapatkan perlakuan pendekatan bermain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Hasil pengolahan data dan pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t test*. . diperoleh nilai $0,004 < (\alpha) 0,05$. Kesimpulan, pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 2 Greded.

Kata Kunci : Pendekatan Bermain, Pendidikan Jasmani, Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT
EFFORTS TO INCREASE PHYSICAL FITNESS THROUGH PLAY
APPROACH

Supervisor : Sufyar Mudjianto, M.Pd.

Eka Maulana Hakim
1102199

The purpose of this study was to determine the effect of playing in the learning approach to physical education to physical fitness of students at SDN 1 Greged. The method used is the experimental method remain approach. Pretest-posttest study design One Group Design. The population in this study were students of class V SDN 2 Greged Cirebon. The sample in this study amounted to 20 students of class V students as an experimental group to receive treatment approach play. Sampling technique in this research is purposive. Instrument used in this research is the Indonesian Physical Fitness Test. The results of data processing and hypothesis testing using a *paired sample t test.* , obtained a value of $0.004 < (\alpha)$ of 0.05. Conclusion is playing approach in teaching physical education have a influence on the physical fitness of students of class V SDN 2 Greged.

Key word : Playing Approaches, Physical Education, Physical Fitness