

**PENGARUH PEMBELAJARAN *NET GAMES* BERBASIS
MASALAH GERAK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
KETERAMPILAN BERMAIN**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas 5 SDN Kencana Indah 3 Rancaekek)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



oleh

Dina Mardiana

NIM 1506324

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2019**

**PENGARUH PEMBELAJARAN *NET GAMES* BERBASIS
MASALAH GERAK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
KETERAMPILAN BERMAIN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Dina Mardiana

Universitas pendidikan Indonesia

April 2019

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto copy atau lainnya tanpa ijin dari penulis

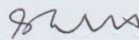
LEMBAR PENGESAHAN

DINA MARDIANA

**PENGARUH PEMBELAJARAN *NET GAMES* BERBASIS
MASALAH GERAK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
KETERAMPILAN BERMAIN**

disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:

Pembimbing I



Suherman Slamet, M.Pd.

NIP. 197603062005011010

Pembimbing II



Drs. Andi Suntoda Situmorang, M.Pd.

NIP. 195806201986011002

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Agus Mahendra, MA.

NIP. 196308241989031002

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran *Net Games* Berbasis Masalah Gerak Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain” ini sepenuhnya karya sendiri. Tidak ada didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain Dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2019

Yang Membuat Pernyataan

Dina Mardiana

NIM. 1506324

**PENGARUH PEMBELAJARAN *NET GAMES* BERBASIS
MASALAH GERAK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
KETERAMPILAN BERMAIN**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas 5 SDN Kencana Indah 3 Rancaekek)

Dina Mardiana

Program Studi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari suatu permasalahan pada siswa kelas V disalah satu SD di kabupaten bandung yaitu rendahnya kebugaran jasmani dan keterampilan bermain dalam pembelajaran net games. Untuk menghasilkan keterampilan bermain yang baik didukung oleh kebugaran jasmani yang baik pula, karena keduanya sangat penting dan harus dimiliki oleh siswa dalam pembelajaran penjas di sekolah maka peneliti membuat suatu program pembelajaran yang bertujuan dengan tujuan mengatasi permasalahan pada siswa kelas V disalah satu sekolah di Kabupaten Bandung dengan cara mempengaruhi kebugaran jasmani dan keterampilan bermain melalui pembelajaran *net games* berbasis masalah gerak lalu dilihat peningkatannya. Selain itu membandingkan mana yang lebih meningkat antara pembelajaran konvensional dengan pembelajaran *net games* berbasis masalah gerak terhadap keterampilan bermain artinya dalam pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model *problem based learning*. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain penelitian yaitu *pre-test post-test control group design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 siswa. Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali. Analisis data yang dilakukan yaitu dengan bantuan software SPSS versi 22.00 for Windows. Adapun hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh pembelajaran net games berbasis masalah gerak terhadap kebugaran jasmani secara signifikan, terdapat pengaruh pembelajaran net games berbasis masalah gerak terhadap keterampilan bermain secara signifikan, terdapat pengaruh pembelajaran konvensional terhadap kebugaran jasmani tetapi tidak signifikan, terdapat pengaruh pembelajaran konvensional terhadap keterampilan bermain secara signifikan dan pembelajaran net games berbasis masalah gerak lebih baik secara signifikan dalam mempengaruhi kebugaran jasmani dibandingkan dengan pembelajaran konvensional.

Kata Kunci : Pembelajaran *Net Games*, *Problem Based Learning*, Kebugaran Jasmani, Keterampilan Bermain

**THE EFFECT OF NET GAMES LEARNING BASED ON
THE MOVEMENT IN PHYSICAL FITNESS AND
PLAYING SKILL**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas 5 SDN Kencana Indah 3 Rancaekek)

Dina Mardiana

Program Studi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRACT

This study started from a problem in class V students in one elementary school in the district Bandung low level of physical fitness and learning the skills to play in net games. To generate the playing skills are well supported by physical fitness is good too, because both are very important and should be owned by the students in teaching physical education in schools, the researchers create a learning program that aims in order to overcome problems in the fifth grade students at one school in Bandung by affecting the physical fitness and playing skills through problem-based learning games motion net and seen improvement. In addition to compare which is further improved between conventional learning with problem-based learning games net motion against playing skills in teaching physical education means using the model of problem-based learning. The method used is experimental research design that pre-test post-test control group design. The population in this penlitian are students of class V. The sample in this study were 56 students. This research was conducted as many as 12 times. Analysis of the data is made by 22:00 SPSS for Windows version. The results of this research that there is an influence of problem-based learning games net movement toward physical fitness significantly, there is the effect of learning net-based games to the problem of motion against playing skills significantly, there is the effect of conventional learning about physical fitness but not significantly, there is the effect of conventional learning toward playing skills significantly and learning net-based games to the problem of motion significantly better in influencing the physical fitness compared with conventional learning.

Keywords: *Net Games Learning, Problem Based Learning, Physical Fitness, Playing Skill*

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan skripsi ini sangat bersyukur dan berterimakasih kepada Allah S.W.T yang telah memberikan petunjuk dan jalan kemudahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Mendapat banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu perkenankan penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. R. Asep Kadarohman, M.Si selaku rektor Universitas Pendidikan Indonesia sebagai pimpinan tertinggi di Universitas Pendidikan Indonesia
2. Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A selaku dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagai pimpinan tertinggi di Fakultas
3. Dr. Eka Nugraha, M.Kes. AIFO selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga FPOK UPI.
4. Dr. Agus Mahendra, MA selaku ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani FPOK UPI.
5. Suherman Slamet, M.Pd selaku pembimbing skripsi pertama yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya dan senantiasa memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini
6. Drs. Andi Suntoda Situmorang, M.Pd selaku pembimbing skripsi kedua yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya dan senantiasa memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini
7. Bapak/Ibu dosen Program Studi S1 PGSD Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
8. Ayahanda tercinta Dudung Suhara dan Ibunda tercinta Winsah , serta adik tercinta Dian Nur Fadilah yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dan doa bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
9. SDN Kencana Indah 3 Rancaekek selaku mitra yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.

10. Keluarga Besar Wadidaw (Ahmad Salman, Trias, Ikman, Sandi Kurnia, Sylvia, Rani, Sandy Iswanto, Rifathul) yang sudah bersama sama menjalin kebersamaan, kekeluargaan, persaudaran, dan mengukir banyak cerita selama empat tahun dan paling setia menemani penulis dikala susah maupun senang, menjadi keluarga yang selalu memberikan motivasi, meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas dengan baik.
11. Sahabat seperjuangan Rumaisha Milhan yang sudah bersama sama menjalin kebersamaan, persaudaran, mengukir banyak cerita selama empat tahun, paling setia menemani serta saling membantu penulis dikala susah maupun senang, sahabat yang selalu memberikan motivasi, kasih sayang yang tulus, dan meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas dengan baik.
12. Kepada Raden Rayneta Dindha Prawisti Danusbrata sebagai sahabat terbaik yang selalu memberikan motivasi dan membatu dalam penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas dengan baik.
13. Kepada Irsan Riyadi dan Mira Meliani sebagai pasangan tergokil yang selalu memberikan motivasi dan memberi dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas dengan baik.
14. Kepada Sandi Sumbarja, Sri Rizky Aprilianti, Febby dan Ali membatu dalam penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas dengan baik.
15. Keluarga besar Civitas Akademika UPI yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
16. Keluarga Besar PGSD Penjas 2015 yang selalu menemani penulis melewati masa-masa studi di FPOK UPI.
17. Pihak-pihak yang tidak sempat penulis sebutkan satu-persatu.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACK	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Dilihat dari Segi Teori	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Dilihat dari Segi Kebijakan.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Dilihat dari Segi Praktik	Error! Bookmark not defined.
1.4.4 Dilihat dari Segi Isu serta Aksi Sosial ...	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Manfaat Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hakikat Belajar.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Belajar.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Ciri-Ciri Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Prinsip-Prinsip Belajar.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar	Error! Bookmark not defined.

2.3. Model Pembelajaran.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian Model Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Pentingnya Penggunaan Model Pembelajaran.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Fungsi Model Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
2.4. Pengertian Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL).....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Karakteristik Dan Manfaat <i>Problem Based Learning</i> (PBL)	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Proses Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL)	Error! Bookmark not defined.
2.5 Pengertian <i>Net Games</i>	Error! Bookmark not defined.
2.5.1 Pengertian Bulutangkis	Error! Bookmark not defined.
2.5.2 Keterampilan Dasar Bulutangkis	Error! Bookmark not defined.
2.6 Pengertian Keterampilan	Error! Bookmark not defined.
2.6.1 Klasifikasi Keterampilan	Error! Bookmark not defined.
2.8 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2.8.1 Komponen Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.9 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.10 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
2.11 Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Partisipan	Error! Bookmark not defined.
3.4 Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
3.7 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Analisis data	Error! Bookmark not defined.
3.8.1 Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.

3.8.2 Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
3.8.3 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.8.4 Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
3.8.4 Uji-t (Uji Kesamaan Dua Rata-Rata Data Berpasangan).....	Error! Bookmark not defined.
3.8.5 Uji Wilcoxon.....	Error! Bookmark not defined.
3.8.6 Uji <i>Gain</i> Normalisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Pembelajaran <i>Net Games</i> Berbasis Masalah Memberikan Pengaruh Terhadap Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1.1 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1.2 Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.1.3 Uji Perbedaan Rata-Rata.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Pembelajaran Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2.1 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2.2 Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.2.3 Uji Perbedaan Rata-Rata.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Pembelajaran <i>Net Games</i> Berbasis Masalah Gerak Berpengaruh Terhadap Keterampilan Bermain	Error! Bookmark not defined.
4.1.3.1 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3.2 Uji Perbedaan Rata-rata	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Pembelajaran Konvensional Berpengaruh Terhadap Keterampilan Bermain.	Error! Bookmark not defined.
4.1.4.1 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4.2 Uji Perbedaan Rata-Rata.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.5 Pembelajaran <i>net games</i> berbasis masalah lebih berpengaruh terhadap keterampilan bermain	Error! Bookmark not defined.
4.1.5.1 Uji Normalitas <i>Gain</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.5.2 Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.5.3 Uji Perbedaan Rata-Rata.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.

4.2.1 Pembelajaran <i>Net Games</i> Berbasis Masalah Memberikan Pengaruh Terhadap Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Pembelajaran Pembelajaran Konvensional Masalah Berpengaruh Terhadap Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Pembelajaran <i>Net Games</i> Berbasis Masalah Berpengaruh Terhadap Keterampilan Bermain.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Pembelajaran Konvensional Masalah Berpengaruh Terhadap Keterampilan Bermain.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.5 Pembelajaran <i>Net Games</i> Berbasis Masalah Gerak Lebih Berpengaruh Terhadap Keterampilan Bermain Daripada Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .Error! Bookmark not defined.

5.1 Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA 91

LAMPIRAN..... 95

Lampiran 1 Program Pemberian Treatment	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Keputusan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Balasan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Lembar Bimbingan Skripsi	Error! Bookmark not defined.

RIWAYAT HIDUPError! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 2. 1 Tahapan Pembelajaran Problem Based Learning **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 1 Formulir TKJI**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Lari 40 M**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Angkat Tubuh**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 4 Kriteria Penilaian Baring Duduk.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 5 Kriteria Penilaian Loncat Tinggi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 6 Kriteria Penilaian Lari 600 M**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 7 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 8 Pengamatan Keterampilan Bermain.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 9 Format Penilaian Keterampilan Bermain..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 10 Uji Validitas**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 11 Uji Reliabilitas**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 12 Program Pemberian Treatment**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Hasil Pretest Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Hasil Posttest Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Uji Normalitas Kelompok Eksperimen TKJI..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Uji Perbedaan Rata-Rata Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 6 Hasil Pretest Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 7 Hasil Post Test Kelompok Control TKJI **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 8 Uji Normalitas Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 9 Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 10 Uji Perbedaan Rata-Rata.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 11 Data Hasil Pretest Keterampilan Bermain Kelompok Eksperimen**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 12 Data Hasil Posttest Keterampilan Bermain Kelompok Eksperimen**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 13 Uji Normalitas Kelompok Eksperimen Keterampilan Bermain . **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 14 Uji Perbedaan Rata-Rata.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 15 Data Hasil Pretest Keterampilan Bermain Kelompok Kontrol... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 16 Data Hasil Posttest Keterampilan Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 17 Uji Normalitas Keterampilan Bermain Kelompok Control **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 18 Uji Perbedaan Rata-Rata.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 19 Nilai Gain Kelompok Eksperimen TKJI..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 20 Nilai Gain Kelompok Eksperimen Keterampilan Bermain **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 21 Uji Normalitas Gain Kelompok Eksperimen.... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 22 Uji Homogenitas Gain Kelompok Eksperimen **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 23 Hasil Uji T-test Gain Kelompok Eksperimen... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Komponen Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Pretest-Posttest Control Group Design.....	Error! Bookmark not defined.
	Er
	ror! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Normalitas Q-Q Plot Pretest Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
	Er
	ror! Bookmark not defined.
Gambar 4. 2 Normalitas Q-Q Plot Posttest Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 3 Normalitas Q-Q Plot Pretest Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 4 Normalitas Q-Q Plot Posttest Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 5 Normalitas Q-Q Plot Pretest Keterampilan Bermain Kelompok Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 6 Normalitas Q-Q Plot Posttest Keterampilan Bermain Kelompok Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 7 Normalitas Q-Q Plot Pretest Keterampilan Bermain Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 8 Normalitas Q-Q Plot Posttest Keterampilan Bermain Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Pemberian Treatment	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Keputusan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Balasan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Lembar Bimbingan Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku:

- Amir, Taufik. (2013). *Inovasi Pendidikan Melalui Problem Based Learning*. Jakarta: Kencana Prenada Media
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Y., & Mudjiyanto, S. (2017) *Fasilitas Dan Perlengkapan Penjas*. Bandung: FPOK UPI.
- Baharudin & Wahyuni, Esa Nur. (2008). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Dahar, Ratna Wilis. (2011). *Teori- Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Erlangga.
- Darajat, J & Abduljabar, B (2014) *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: CV. Bintang Warliartika
- Grice, T. (2002). *Bulutangkis; Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- H.Y.S Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik. (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1988) *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Kesuma
- Hidayat, Y., Rahmat, A., & Hambali, B. (2017). *Pembelajaran Permainan Bulutangkis*. Bandung: Mandiri Center Press.
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2016). *Belajar & Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Mahendra, Agus. (2015). *Filosafat Pendidikan Jasmani*. Bandung: Bintang Warliartika.
- Mahendra, Agus. (2017). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI
- Sudjana, N. (2011). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: CV. Alfabeta.

- Tarigan, Beltasar (2016). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Eidos.
- Trianto (2007) Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Karakteristik. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Wiarso, Giri. (2015). *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksitas.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sumber Jurnal:

- Braga, L Julia F. Tracy Andrea R. Taliaferro. (2015). Modifying Net/Wall Games To Include Individuals With Disabilities.
- Castro-Sánchez, A. M., Aguilar-Ferrández, M. E. M., Matarán-Peñarrocha, G. A. G., Iglesias-Alonso, A. A., Fernández-Fernández, M. J. M., & Moreno-Lorenzo, C. C. (2012). Problem based learning approaches to the technology education of physical therapy students. *Medical Teacher*, 34(1), e29–e45. <https://doi.org/10.3109/0142159x.2012.638011>
- Fikri, A. (2017). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau Stkip Pgri 3*.
- Friskawati, G, F. (2015) Implementasi Pembelajaran Penjas Berbasis Masalah Gerak Pada Siswa Tunagrahita. Dalam Jurnal Pendidikan Unsika Volume 3 nomor 1
- Herman Subarjah. (2010) Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen Pada Siswa Diklat Bulutangkis Fpok-Upi. Cakrawala Pendidikan, No. 3
- Hmelo-Silver, C. E. (2004). Problem-based learning: What and how do students learn? [transfer argument]. *Educational Psychology Review*, 16(3), 235–266. <https://doi.org/10.1023/B:EDPR.0000034022.16470.f3>
- Hushman, G., & Napper-Owen, G. (2013). Incorporating Problem-based Learning in Physical Education Teacher Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(8), 17–23. <https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598671>
- I Wayan Wijaya Kusuma, Wahjoedi, I Made Kusuma Wijaya (2017). Pengaruh

- Model Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem Based Learning) Terhadap Hasil Belajar Bola Voli. e-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Volume 8, No. 2
- Kwan, A. (2009). Problem-based learning (PBL)? It is magic, myth and mindset. *The Routledge International Handbook of Higher Education*, 3(3), 91–107. Retrieved from <http://www.cdtl.nus.edu.sg/brief/Pdf/v3n3.pdf> <http://books.google.com.au/books?hl=en&lr=&id=BQ19AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA91&ots=wLtjBfXfJ&sig=cB5wOAR3qttpDPWXOR2tz74FDFk%5Cnhttp://books.google.com.au/books?hl=en&lr=&id=BQ19AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA91&ots=wLtjB>
- Komari, A. (2014). *Kemampuan Gerak Manipulatif Mahasiswa Peserta Perkuliahan Permainan Net Tahun Angkatan 2010*. 10(April).
- Luo, Y. J. (2019). The influence of problem-based learning on learning effectiveness in students' of varying learning abilities within physical education. *Innovations in Education and Teaching International*, 56(1), 3–13. <https://doi.org/10.1080/14703297.2017.1389288>
- Maria Andriani Berek Ladjari¹, Tite Juliantine¹, Mulyana¹, Berliana. (2018). Pengaruh Model Problem-Based Learning dan Discovery Learning serta Kecerdasan Intelektual terhadap Berpikir Kreatif. *JPIO* 3 (1) (2018) 22-33.
- Rahayu, N. I., Suherman, A., & Jabar, B. A. (2018). Hybridising Teaching Personal Social Responsibility (TPSR) and Problem Based Learning (PBL) in Physical Education. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 101–111. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12395>
- Restian Gigih Sejati, Agus Kristiyanto, Muchsin Doewes (2016). Pengaruh Pendekatan Tradisional dan Pendekatan Pendidikan Gerak dalam Pembelajaran Penjasorkes terhadap Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Memecahkan Masalah. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 6. Nomor 2
- Sandey Tantra Paramitha, Dewi Susilawati, Lukmannul Hakim Lubay (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa. *Motion*, Volume VIII, No.1

- Savery, John R. Faisal, Rizwan. Bahadur, Sher. Shiwari, L. (2006). Overview of Problem-based Learning: Definitions and Distinctions. *Interdisciplinary Journal of Problem-Based Learning*, 66(6). <https://doi.org/10.7771/1541-5015.1002>
- Senel, E., Ulucan, H., & Adilogullari, I. (2015). The relationship between attitudes towards problem-based learning and motivated strategies for learning: A study in school of physical education and sport. *Anthropologist*, 20(3), 446–456. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891748>
- Setiawan, E. (2018). Development Creativity Students Through the Application of Problem Based Learning Model in Physical Education in Reviewed of Adversity Quotient. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 8. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8173>
- Situmorang, Andi Suntoda. (2017). *Pedoman dan Instrumen Praktikum Tes dan Pengukuran Olahraga*. Diakses dari http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/195806201986011-ANDI_SUNTODA_SITUMORANG/Pdmm_Prktkm_Teskur.pdf.
- Uhamisastra & Hidayat, Y. (2006). *Survey Tentang Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Pemberian Pertama Di Kota Bandung*. 3(November), 40–46.
- Utama, A. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).
- Wibowo, Y. A., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2014). Pemahaman Mahasiswa Pjkr Kelas B Angkatan Tahun 2009 Terhadap Permainan Net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indoneisa*, 10(April), 41–45. Retrieved from <http://staff.uny.ac.id>
- Wood, D. F. (2003). ABC of learning and teaching in medicine: Evaluation. *Bmj*, 326(7385), 385–387. <https://doi.org/10.1136/bmj.326.7385.385>
- Sumber Skripsi:
 Kenanga, A. L (2018) Pengaruh Peraturan Permainan 3x3 *Basketball* Terhadap Hasil Belajar Permainan Bola Basket. FPOK-UPI. *Skripsi*.

