

**PENGARUH PERMAINAN EFTOKTON TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA DALAM AKTIVITAS PEMBELAJARAN
BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 2 BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Disusun Oleh:
Mulya Ramadhan
1204047

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2019**

**PENGARUH PERMAINAN EFTOKTON TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA DALAM AKTIVITAS PEMBELAJARAN
BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 2 BANDUNG**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh
Mulya Ramadhan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

© Mulya Ramadhan
Universitas Pendidikan Indonesia
2019

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Mulya Ramadhan

**PENGARUH PERMAINAN EFTOKTON TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA DALAM AKTIVITAS PEMBELAJARAN
BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 2 BANDUNG**

disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing :

Pembimbing I



Dr. H. Dian Budiana, M.Pd.
NIP: 197706292002121002

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidavat, M.Si
NIP : 196808301999031001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul: “*Pengaruh Permainan Eftokton Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa dalam Aktivitas Pembelajaran Bulutangkis Di SMP Negeri 2 Bandung*” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri tidak ada di dalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari karya oranglain. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2019

Mulya Ramadhan

ABSTRAK

PENGARUH PERMAINAN EFTOKTON TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM AKTIVITAS PEMBELAJARAN BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 2 BANDUNG

Pembimbing:
Dr. H. Dian Budiana, M.Pd.

Mulya Ramdhan
1204047

Abstrak. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari permainan eftokton terhadap kebugaran jasmani siswa. Selain itu penelitian ini. **Metode.** Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen, dengan desain *pretest posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik SMPN 2 Bandung dengan pengambilan sampel secara *purposive random sampling*. **Hasil.** Berdasarkan tabel output “Paired Samples Test” di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $2.058 < 2.262$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Terdapat peningkatan yang signifikan pula dari rerata kebugaran 14.7 menjadi 15.5. **Simpulan.** Terdapat perbedaan rata-rata antara hasil belajar Pre Test dengan Post Test dari beberapa item tes kebugaran jasmani, namun secara analisis data uji statistik ada pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan strategi pembelajaran permainan eftokton dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa di SMPN 2 Bandung. selain itu permainan eftokton yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan kebugaran jasmani yang optimal.

Kata kunci : *tes kondisi fisik, permainan eftokton, aktivitas pembelajaran bulutangkis.*

**) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2012 Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*

ABSTRACT

THE EFFECT OF EFTOKTON GAME TO FITNESS STUDENT IN BULUTANGKIS LEARNING ACTIVITIES IN JUNIOR HIGH SCHOOL SMP 2 BANDUNG

Lecture:
H. Dian Budiana, M.Pd.

Mulya Ramdhan
1204047

Abstract. The main objective in this study was to study the effect of eftokton play on students' physical fitness. Besides this research. **Methods.** The research method used was the research method, with the design of the pretest posttest design. The sample used in this study were students of SMPN 2 Bandung with a purposive random sampling sample. **Results.** Based on the "Paired Samples Test" output table above, we know the Sig. (2-tailed) is 2,058 < 2,262, then H₀ is rejected and H_a is accepted. There was also a significant increase from the average fitness of 14.7 to 15.5. **Conclusions.** There is an average difference between the Pre Test and Post Test learning outcomes of several physical fitness test items, but in the analysis of statistical test data there is a significant influence on the use of learning strategies eftokton games in improving physical fitness in students at SMPN 2 Bandung. besides eftokton game that is done consciously, systematically, gradually and repeatedly, with a relatively long time, to achieve the final goal of an appearance that is optimal physical fitness improvement.

Keywords: *physical condition test, eftokton game, badminton learning activity.*

**) 2012 class of Physical Education and Recreation Student Study Program,
Faculty of Sports and Health Education*

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1. Secara Teoritis.....	10
1.4.2. Secara Praktis.....	10
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani.....	11
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	11
2.1.2. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	12
2.1.3. Manfaat Pendidikan Jasmani.....	13
2.1.4 Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	15
2.1.4.1. Esensi Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	15
2.1.4.2. Tujuan Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	17
2.1.4.3. Manfaat Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	18

2.1.4.4. Perlunya Modifikasi Permainan Bulutangkis	18
2.1.5. Hakikat Permainan Bulutangkis	19
2.1.5.1. Sejarah, Esensi, Tujuan dan Karakteristik Permainan Bulutangkis	19
2.1.5. Hakikat Permainan Eftokton.....	24
2.1.5.1 Pengertian Permainan Eftokton	24
2.1.5.2. Cara bermain dan aturan permainan eftokton.....	26
2.1.5.3. Prinsip permainan eftokton.....	27
2.1.5.4. Tujuan dan Manfaat Permainan Eftokton.....	27
2.1.5.4. Kelebihan dan Kekurangan Pembelejaran Permainan Eftokton	28
2.1.6. Permainan Badminton Mini.....	30
2.1.7. Hakikat Kebugaran Jasmani	32
2.1.7.1. Pengertian Kebugaran Jasmani	32
2.1.7.2. Fungsi Kebugaran Jasmani	34
2.2. Kerangka Berpikir.....	41
2.3 Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Metode Penelitian	44
3.2. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
3.2.1. Lokasi Penelitian.....	45
3.2.2. Populasi dan Sampel Penelitian	45
3.3. Desain Penelitian	45
3.4 Instrumen Penelitian.....	48
3.5. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
4.1 Deskripsi Awal Penelitian	60
4.2 Hasil Penelitian	60
4.3. Diskusi Penemuan.....	67
BAB V KESIMPULAN, IMPILKASI DAN SARAN	69
5.1 Kesimpulan.....	69

5.2 Implikasi	69
5.3 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	72
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cakupan ranah dari penjas	13
Gambar 2.2 Lapangan Resmi Permainan Bulutangkis	22
Gambar 2.3 Raket Resmi Permainan Bulutangkis PBSI	22
Gambar 2.4 Satelkok Resmi Permainan Bulutangkis PBSI.....	23
Gambar 2.5 Lapangan Permainan Eftokton	24
Gambar 2.6 Net Permainan Eftokton.....	25
Gambar 2.7 Raket Modifikasi Permainan Eftokton	25
Gambar 2.8 Satelkok Modifikasi Permainan Eftokton	26
Gambar 2.9 Lapangan Badminton Modifikasi	29
Gambar 2.10 Tiang Net Modifikasi.....	30
Gambar 2.11 Tiang Net Modifikasi.....	30
Gambar 3.1 Desain Penelitian One-Group Pretest-Posttest Design	44
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	44
Gambar 3.2 Lari cepat start berdiri.....	49
Gambar 3.3 Angkat tubuh (pull up).....	49
Gambar 3.5 Baring duduk (sit up).....	50
Gambar 3.6 Loncat tegak (vertical jump)	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Nilai TKJI	52
Tabel 3.2 Tabel Nilai TKJI	53
Tabel 3.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	53
Tabel 3.4 Reliabilitas Dan Validitas Tes Kebugaran Jasmani	53
Tabel 4.1 Hasil Analisis Pre Test Kebugaran.....	58
Tabel 4.2 Hasil Analisis Post Test Kebugaran	58
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas One-Sample kolmogorov-Smirnov Test.....	59
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas	60
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis	61

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Rerata sit up 60 (second).....	61
Diagram 4.2 Rerata vertical jump.....	62
Diagram 4.3 Rerata vertical jump.....	62
Diagram 4.4 Rerata lari 1000 m	63
Diagram 4.5 Rerata pull up	63

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A PROGRAM

LAMPIRAN B Data Tes

LAMPIRAN C UJI NORMALITAS

LAMPIRAN D UJI HOMOGENITAS

LAMPIRAN E UJI DESKRIPTIF

LAMPIRAN F UJI HIPOTESIS

LAMPIRAN G Batas Kritis L Untuk Uji Liliefors

LAMPIRAN H Tabel Distribusi Z

LAMPIRAN I Tabel Distribusi Uji-t

LAMPIRAN J Tabel Distribusi F

LAMPIRAN K SURAT KEPUTUSAN SKRIPSI

LAMPIRAN L SURAT IZIN PENELITIAN

LAMPIRAN M SURAT IZIN PEMEINJAMAN ALAT

LAMPIRAN N SURAT BALASAN PENELITIAN

LAMPIRAN O DOKUMENTASI PENELITIAN

LAMPIRAN P DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2014). Memperkokoh Pendidikan Karakter Melalui Mediasi Aktivitas Jasmani Berbasis Nilai. *Jurnal Pendidikan Karakter, Tahun Iv, Nomor 1*.
- Abduljabar, B. (2014, Hal 97-107). Memperkokoh Pendidikan Karakter Melalui Mediasi Aktivitas Jasmani Berbasis Nilai. *Fpok Universitas Pendidikan Indonesia, 97-107*.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jaelani, A. (2015, Hal 1-16). Pembelajaran Kooperatif, Sebagai Salah Satu Model Pembelajaran Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Sekolah, 1-16*.
- Juliantine, T. (2012, Hlm 32). *Model Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Fpok Upi.
- Juliantine, T. (2015, Hal 1-10). Strategi Mengajar Dalam Model Bermain Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia, 1-10*.
- Juliantine, T. (2015, Hal 1-12). Penilaian Pendidikan Jasmani. *Fpok Upi, 1-12*.
- Kurikulum, D. (2013, Hlm 1). *Uud Pendidikan Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan*. Jakarta: Kemendikbud.

- Metzler, M. W. (2000, Hal 1-11). Introduction Model For Physical Education Allyn And Bacon Inc: London. 25.
- Mudjiono, D. D. (2009, Hlm 32). *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Sucipto. (2019). The Implementation Of Tactical Approach On Student Enjoyment In Playing Football In Junior High School. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 14-41.
- Sucipto, B. I. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah Indonesia.
- Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto. (2010). *Model Model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sugiyono. (2010, Hlm 35). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan Rnd*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifudin, A. (2011, Hal 1-24). Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Belajar Dan Faktor Faktor Belajar. *Pendidikan Iain Palembang*, 1-24.
- Juliantine, T. S. (2016). *Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Redpoint Publisher.
- Uud Indonesia, U.-U. R. (2003). Sistem Pendidikan Nasional. In Uud. Indonesia.
- Widodo, L. W. (2013, Hal 32-35). Peningkatan Aktivitas Dan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Metode Problem Based Learning. *Univeritas Ahmad Dahlan*.

