

**DAMPAK PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN
BULUTANGKIS TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
PERKEMBANGAN SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh
Gilang Darmawan
1606486

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020

LEMBAR HAK CIPTA

DAMPAK PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN BULUTANGKIS TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN PERKEMBANGAN SOSIAL

Oleh
Gilang Darmawan

1606486

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan

© GilangDarmawan

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

Gilang Darmawan, 2020

**DAMPAK PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN BULUTANGKIS TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN PERKEMBANGAN SOSIAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

GILANG DARMAWAN

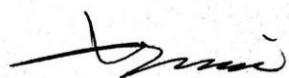
1606486

**DAMPAK PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN
BULUTANGKIS TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
PERKEMBANGAN SOSIAL**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Bandung,

Pembimbing I



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

Pembimbing II



dr.Ikbal Gentar Alam, M.Kes

NIP. 197610152008011005

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

Gilang Darmawan, 2020

**DAMPAK PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN BULUTANGKIS TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN PERKEMBANGAN SOSIAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Pendidikan Indonesia maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Bandung,

Yang membuat pernyataan



Gilang Darmawan

NIM. 1606486

**DAMPAK PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN
BULUTANGKIS TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
PERKEMBANGAN SOSIAL**

ABSTRAK

Oleh: Gilang Darmawan

**Skripsi ini dibimbing oleh: Dr. Yusuf Hidayat, M.Si dan dr. Ikbal Gentar Alam,
M.Kes**

Tujuan penelitian saya untuk mengetahui sampai mana pembelajaran penjas dalam pendekatan bermain untuk memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas dan untuk mengetahui sampai mana pembelajaran penjas dalam pendekatan bermain memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap perkembangan sosial siswa sekolah menengah atas. Metode yang digunakan adalah eksperimen, metode ini digunakan untuk mempertimbangkan bahwa penelitian eksperimen ini yaitu untuk mengetahui pengaruh atau suatu perlakuan atau *treatment*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, kerena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Untuk hasil yang didapat Hasil data demografi selanjutnya yaitu rata-rata Vo₂BMax yang di dapat oleh siswa 67,47 ml/kg/min. Vo₂ Max dapat memberi gambaran penting tentang kebugaran kardiorepirasi seseorang. Hal ini dibuktikan dengan hasil data demografi rata-rata Vo₂ Max siswa dan untuk perkembangan sosial berdasarkan dari hasil penelitian yang menggunakan angket yang di lakukan penelitian kepada siswa SMA Negri 1 Rancaekek mencapai rata-rata 97,81. Jadi dapat di simpulkan terdapat pengaruh terhadap perkembangan sosial siswa.

Kata Kunci : pendekatan bermain, kebugaran jasmani, perkembangan sosial

**THE SIGNIFICANCE OF PLAY-BASED BADMINTON LEARNING IN
PHYSICAL FITNESS AND SOCIAL DEVELOPMENT**

ABSTRACT

By: Gilang Darmawan

**This thesis is guided by: Dr. Yusuf Hidayat, M.Si dan dr. Ikbal Gentar Alam,
M.Kes**

The goal of this research are to discover the significance of play-based physical education in affecting the physical fitness of high school students and to show the significance of play-based physical education in affecting the social development of high school students. This research utilizes experimental method. This method is utilized with consideration that experimental method is used by attempting to apply a treatment in order to discover the significance and the impact of it. The design of this research is One-Group Pretest-Posttest Design. Before applying the treatment, a pretest will first be held. By doing this, the result of the treatment will be more accurate since the researcher is able to compare the pretest and the posttest results of the treatment. The result of conducting this experiment is a demographic that shows the average Vo₂ Max of a high school student is 69,62 ml/kg/min. Vo₂ Max is important since it is able to illustrate the cardiorespiratory fitness of an individual. This can be seen in the demographic of average high school students' Vo₂ Max. To discover the significance of play-based physical education in the social development of high school students, the researcher obtained the sample of the data by using questionnaires filled by the students of SMA Negeri 1 Rancaekek. It is shown that the average social development score is 97,81. Therefore, it can be concluded that play-based physical education can affect the social development of high school students.

Keywords : *play-based, physical fitness, social development*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **Dampak Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Bulutangkis Terhadap Kebugaran Jasmani dan Perkembangan Sosial** Skripsi ini disusun oleh penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penyusunan karya tulis yang di tulis oleh penulis ini, penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari isi, dari teknik penyajian, maupun dalam susunan bahasa disebabkan adanya pemahaman dan keterbatasan pengetahuan. Oleh karena itu, penulis meminta maaf sebesar-besarnya dan mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk memperbaiki karya tulis ilmiah lainnya, agar penulis bisa memperbaiki kekurangan-kekurangan yang masih ada di penulis ini.

Bandung, Juli 2020



Penulis

Gilang Darmawan, 2020

**DAMPAK PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN BULUTANGKIS TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN PERKEMBANGAN SOSIAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selama proses penulis melakukan penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa kesulitan dan hambatan selalu menghampiri, namun karna adanya semangat dan bantuan, do'a dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada kedua orang tua yang selalu memberikan semangat, dorongan dan do'anya serta upaya yang akhirnya skripsi ini bisa terselesaikan.

Ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya, juga penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. R. Asep Kadaroman, M.Si, sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, penulis ucapan terima kasih telah memberikan kesempatan untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang selalu memberikan motivasi kepada penulis agar menempuh masa perkuliahan dengan baik.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas segala arahan positif dan motivasi yang tidak pernah kering diberikan sejak pertama kali masuk hingga mengantarkan penulis menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Sufyar Mujianto, M.Pd., selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberikan arahan selama kuliah.
6. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si., dan bapak dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu meluangkan kesibukannya dan waktunya untuk membimbing, memberi masukan, petunjuk dan memberi arahan dan masukan, sumbangannya dorongan semangat dan pikiran yang ikhlas dan penuh ketulusan, kesabaran, atas ilmu dan pengalaman yang beliau berikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan yang telah memberikan semangat, arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
7. Seluruh Bapak, Ibu dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu, motivasi, informasi, bimbingan, bantuan, serta perngertian selama penulis menjalankannya.
8. Kepada Yth. Kepala Sekolah, guru dan staf SMA Negeri 1 Rancaekek , khususnya seluruh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Negeri 1 Rancaekek yang telah membimbing sekaligus telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
9. Kedua orang tua tercinta Bapak Djajang Damanhuri dan Ibu Asmala, adik tercinta Azmil Ramdhani serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan cinta, kasih sayang, perhatian moril dan material, semangat dan dukungan yang mengalir tiada henti, pengorbanan, nasihat yang sangat berarti serta do'a yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis skripsi ini.
10. Kekasih tersayang Ananda Putri Pertiwi, wanita hebat yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan do'a, terima kasih sudah menjadi penyemangat lika-liku kehidupan ini.
11. Kepada Waldi Nurhamjah yang selalu menyemangati dan memberikan dorongan untuk melakukan menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada Raihan Rakha yang selalu memberikan suntikan motivasi dan pengalamannya.

13. Kenclo, Adlan, Adit, Alien, Arfa, Waldi, Sandi, Martina, Resta, Eca, Sella, Ahmad, Nauval, Raihan, Satrio dan cecep yang selalu menghibur, memberi semangat dan dorongan.
14. Kelas pjkr d 2016 yang selalu ada saat saya membutuhkan dan selalu memberikan arahan untuk kejalan yang lebih baik dan kata semangat yang tidak ada hentinya diucapkan kepada saya.
15. Team Bimbingan Pak Yusuf Squad, yang selalu bersama saat bimbingan dan saling mengingatkan dalam pengerjaan skripsi ini.
16. Seluruh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2016 yang telah memberikan dukungan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis skripsi ini.
17. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan karya tulis skripsi ini, semoga selalu diberikan kebahagiaan, kemudahan, rahmat, karunia, serta dilancarkan dalam segala urusan oleh Allah SWT.

Seluruh bantuan dan amal baik tersebut, sangat besar artinya bagi penulis dan sungguh tidak ternilai harganya. Semoga segala kebaikan dan ketulusan tersebut dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin Yaa Robal'alamin.

Bandung, Juli 2020



Gilang Darmawan

Gilang Darmawan, 2020

**DAMPAK PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN BULUTANGKIS TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN PERKEMBANGAN SOSIAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	5
DAFTAR ISI	8
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 TEORI BELAJAR.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Teori Belajar Konstruktivisme	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Teori Belajar Kognitivisme	Error! Bookmark not defined.
2.1.3. Teori Belajar Behaviorisme	Error! Bookmark not defined.
2.2 TEORI BELAJAR MOTORIK.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Belajar sebagai sebuah proses	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Belajar motorik adalah hasil langsung dari latihan..	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Belajar motorik tak teramat secara langsung	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Belajar menghasilkan kapabilitas untuk bereaksi (kebiasaan) ...	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Belajar motorik relatif permanen.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 PENDEKATAN BERMAIN.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 PEMBELAJARAN BULUTANGKIS	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Teknik Dasar Permainan Bulutangkis ..	Error! Bookmark not defined.
2.5 KEBUGARAN JASMANI.....	Error! Bookmark not defined.
2.6. PERKEMBANGAN SOSIAL.....	Error! Bookmark not defined.

Gilang Darmawan, 2020

DAMPAK PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN BULUTANGKIS TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN PERKEMBANGAN SOSIAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3.1. Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2. Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Pendekatan Bermain.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2. Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
3.5.3 Perkembangan Sosial.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Kuesioner (angket)	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Tes.....	Error! Bookmark not defined.
3.8. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.1 Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
3.9 Uji Normalitas Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.10 Uji Homogenitas Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.11 Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan	Error! Bookmark not defined.
4.1.1. Analisis Deskriptif.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2. Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.3. Uji T	Error! Bookmark not defined.
4.2. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
1.5. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
2.5. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.5. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

