

**PENGARUH OLAHRAGA SENAM AEROBIK DALAM
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS VI SDN BUNGURASIH SIDOARJO DIMASA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI



Oleh :

RISWANDA FRIENDY WIRATAMA
NIM 175900106

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH OLAHRAGA SENAM AEROBIK DALAM
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS VI SDN BUNGURASIH SIDOARJO DIMASA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan kepada fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**Riswanda Friendly Wiratama
NIM 175900106**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

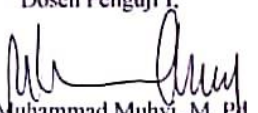
Skripsi oleh : Riswanda Friendly Wiratama
175900106
Judul Skripsi : Pengaruh Olahraga Senam Aerobik
Dalam Meningkatkan Kebugaran
Jasmani Siswa Kelas VI SDN
Bungurasih Sidoarjo Di Masa Pandemi
COVID-19


Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

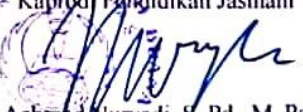

Surabaya, 11 Februari 2021

Dosen Penguji I,

Dosen Penguji II,


Dr. Muhammad Muhyi, M. Pd
NIDN. 0712127502


Yandika Fefrian Rosmi, S. Pd., M. Or
NIDN. 0730018901

Mengetahui
Kaprod Pendidikan Jasmani

Achmad Nuryadi, S. Pd., M. Pd
NPP. 1302623




HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Riswanda Friendly Wiratama dengan Judul Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN Bungurasih Sidoarjo Di Masa Pandemi *COVID-19*

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Februari 2021

Dewan Penguji

1. Dr. Muhammad Muhyi, M Pd

Ketua

2. Yandika Fefrian Rosmi, S Pd, M Or

Anggota

3. Dr Luqmanul Hakim, S Or., M Pd

Anggota

Mengesahkan
Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M Kes

Mengetahui
Ketua Progam Studi,

Achmad Nurjadi, S. Pd., M Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riswanda Friendly Wiratama
NIM : 175900106
Judul : Pengaruh Olahraga Senam Aerobik
Dalam Meningkatkan Kebugaran
Jasmani Siswa Kelas VI SDN
Bungurasth Sidoarjo Di Masa Pandemi
COVID-19

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan plagiat dari karya orang lain. Pendapat atau penemuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila di lain waktu terbukti skripsi ini bukan merupakan karya sendiri, maka saya bersedia menerima sanksi dengan ketentuan yang berlaku.

Surabaya, 11 Februari 2021
Yang membuat pernyataan



Riswanda Frieny Wiratama
NIM 175900106

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur kupakanjatkan kehadiran Allat SWT atas berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak motivasi dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua, Ayah Maryono dan Ibu Uripah yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta do'a yang tak pernah putus sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Terima kasih telah memberikan segala yang terbaik untuk saya.
2. Bapak Dr. Muhammad Muhyi,M.Pd dan Bapak Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd.,M.Or selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. *Some One Special*, yang selalu memberikan semangat, dukungan dan do'a. Semoga selalu sukses dalam menggapai semua impian dan berjuang untuk masa depan.
4. Teman-teman Pendidikan Jasmani angkatan 2017 khususnya 2017 D terimakasih atas solidaritas dan motivasi yang tinggi sehingga membuat hari-hari semasa kuliah berarti.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan petunjuk berupa kelancaran, kemudahan dan kesabaran kepada penulis dalam melakukan penelitian hingga menyelesaikan hasil penelitian berupa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN Bungurasih Sidoarjo Di Masa Pandemi COVID-19*". Selama proses penyusunan skripsi penulis mendapatkan banyak bimbingan dan saran yang membangun dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Rasa hormat dari penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandono, MS., selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M. Kes., selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Achmad Nuryadi selaku Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Dr. Muhammad Muhyi, M. Pd, selaku dosen pembimbing pertama yang telah ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan, pengarahan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing kedua yang telah ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan, pengarahan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

6. Sri Indarti, S.Pd., MM selaku Kepala Sekolah SDN Bungurasih Sidoarjo telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
7. Erik Yudo Priantoro, S.Pd selaku Guru Olahraga SDN Bungurasih Sidoarjo yang telah mengizinkan untuk pengambilan data dan menyusun skripsi ini sampai tahap penyelesaian.
8. Teman-teman Pendidikan Jasmani angkatan 2017 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya terima kasih untuk semua cerita indah yang kalian ciptakan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu dengan segenap kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dunia pendidikan khususnya pendidikan sekolah dasar.

Surabaya, 11 Februari 2021
Penulis,



Riswanda Friendly Wiratama

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	7
1. Sejarah Covid-19.....	7
2. Sejarah Senam	7
3. Sejarah Senam Di Indonesia	8
4. Pengertian Senam Aerobik	8
5. Pembelajaran Aerobik	9
6. Manfaat Senam Aerobik.....	10
7. Kebugaran Jasmani.....	10
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	11
C. Kerangka Konseptual.....	12
D. Hipotesis Penelitian.....	13

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	15
B. Populasi dan Sampel	16
C. Instrumen Penelitian	17
D. Teknik Pengumpulan Data.....	18
E. Teknik Analisis Data.....	18

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan	21
B. Uji Prasyarat.....	29
C. Pembahasan.....	33

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	37
B. Saran.....	37

DAFTAR PUSTAKA	38
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Nilai Kesegaran Jasmani I (Putra)	17
3.2 Nilai Kesegaran Jasmani (Putri)	17
3.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Inonesia	18
4.1 Ordinal Pairing	21
4.2 Hasil Kebugaran Jasmani Eksperimen.....	22
4.3 Hasil Kebugaran Jasmani Kontrol	22
4.4 Statistik Deskriptif Data Keterangan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Masing-Masing Kelas	23
4.5 Distribusi Frekuensi Pretest Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen.....	24
4.6 Distribusi Frekuensi Pretest Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen.....	25
4.7 Distribusi Frekuensi Pretest Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol	27
4.8 Distribusi Frekuensi Pretest Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol	28
4.9 Uji Normalitas.....	30
4.10 Uji Homogenitas	30
4.11 Paired Samples Test.....	31
4.12 Uji Independent.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	12
3.1 Pola Desain Kontrol Group Posttest Dan Pretest.....	15
3.2 Ordinal Pairing.....	16
4.1 Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani (Pretest).....	24
4.2 Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani (Posttest)	26
4.3 Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani (Pretest).....	27
4.4 Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani (Posttest)	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: Format Revisi Skripsi.....	40
Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	43
Lampiran 3: Permohonan Izin Penelitian.....	44
Lampiran 4: Surat Keterangan Penelitian	45
Lampiran 5:Dokumen Foto.....	46
Lampiran 6:Hasil Pretest dan Posttest	50
Lampiran 7:Hasil Uji Statistik SPSS 22	52
Lampiran 8:Tabel Taraf Signifikansi (T.Tabel).....	54
Lampiran 9:Instrumen Test TKJI.....	57