

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI
2008 TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI PADA SISWA KELAS X IPS 2
DI MAN SIDOARJO**

SKRIPSI



**ICHLASUL MUHAMMAD AMIEN
NIM 165900160**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI
2008 TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI PADA SISWA KELAS X IPS 2
DI MAN SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**ICHLASUL MUHAMMAD AMIEN
NIM 165900160**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ichlasul Muhammad Amien
NIM 165900160

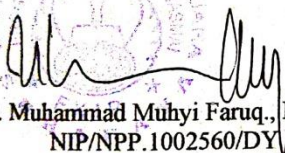
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008
Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada
Siswa Kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo

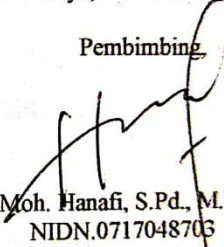
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 10 Januari 2020

Mengetahui:
Kaprodi Pendidikan Jasmani

Pembimbing


Dr. Muhammad Muhyi Faruq., M.Pd.
NIP/NPP.1002560/DY


Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0717048703



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://kip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Ichlasul Muhammad Amien
NIM : 165900160
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo.

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Pada Hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua



Dr. Suharti, S.Pd., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.

4. Anggota

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/17 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60134
Kampus II: Jl. Dharmasaningrat VIII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60133
<http://kip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ichlasul Muhammad Amien
NIM : 165900160
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X IPS 2 Di MAN Sidoarjo

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	01-08-2019	Menentukan judul	H
2	06-08-2019	Revisi BAB I	H
3	09-08-2019	BAB II	H
4	13-08-2019	Revisi BAB II	H
5	15-08-2019	BAB III	H
6	20-08-2019	Revisi Daftar Pustaka	H
7	23-08-2019	Revisi BAB III	H
8	27-08-2019	Menambahkan pelaksanaan TKJI	H
9	06-01-2020	BAB IV	H
10	08-01-2020	Revisi BAB IV	H
11	10-01-2020	BAB V	H
12	13-01-2020	Revisi Abstract, Program Latihan	H
13	14-01-2020	ACC dan TTD Skripsi	H

Selesai bimbingan skripsi tanggal 14 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,



Dr. Suhari, S.H., M.Si.

NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0717048703

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo*”, skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Marianus Subandowo, Ms selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menyetujui dan menerima skripsi ini.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si selaku dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menyetujui dan menerima skripsi ini.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd selaku kepala Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah menyetujui dan menerima skripsi ini.
4. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd yang telah menyediakan waktu selama proses pengajuan judul sampai dengan selesainya pembuatan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen Prodi Pendidikan Jasmani telah memberikan ilmu yang begitu bermanfaat.
6. Teman-teman yang telah saling bekerja sama dan memberikan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kekurangan dan jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran agar bisa menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Surabaya, 08 Januari 2020

Penulis

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

- Kedua orang tuaku (Suyatno dan Harni Susanti) yang tercinta.....
Mama, Abah terima kasih telah memberikan perhatian dan kasih sayang dengan tulus serta sabar selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a sehingga ananda bisa seperti sekarang ini. Terima kasih telah memberikan segala yang ananda butuhkan mulai dari ananda bayi sampai bisa seperti sekarang ini. Semoga Mama dan Abah selalu diberikan kesehatan dan umur yang panjang agar bisa melihat ananda sukses dan berhasil dalam menggapai kesuksesan dimasa yang akan datang.
- Keluarga Besar Arjo Tini
Terima kasih telah memberikan do'a dan selalu memberikan dukungan kepadaku.

MOTTO

Allah tidak membebani seseorang
melainkan sesuai kemampuannya
(Q.S. Al-Baqarah ayat 286)

Ilmu tidak akan datang begitu saja kepada
seseorang yang tidak mau berusaha.
(Ichlasul Muhammad Amien)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ichlasul Muhammad Amien
NIM : 165900160
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis berjudul "Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X IPS 2 Di MAN Sidoarjo" benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya 10 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



Ichlasul Muhammad Amien

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan/Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan	3
E. Manfaat	3

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	5
1. Hakikat Senam	5
2. Hakikat Senam Kesegaran Jasmani 2008	8
3. Rincian Gerakan Senam Kesegaran Jasmani 2008	8
4. Hakikat Kesegaran Jasmani	10
5. Komponen Kesegaran Jasmani	11
6. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	17
7. Instrumen Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani	19
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis	22

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Variabel Penelitian	24
D. Instrumen Penelitian.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
3. 1 Norma nilai Tes Lari 60 meter	24
3. 2 Norma nilai Tes Angkat Tubuh/Gantung Siku Tekuk.....	25
3. 3 Norma nilai Tes Baring Duduk	28
3. 4 Norma nilai Tes Loncat Tegak	28
3. 5 Norma nilai Tes Lari Jarak Menengah	31
3. 6 Norma nilai Kebugaran Jasmani.....	31
4. 1 Data <i>Pretest</i> TKJI Siswa Kelas X IPS 2.....	33
4. 2 Norma Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Perlakuan	34
4. 3 Hasil Data Uji t <i>Pretest</i>	36
4. 4 Hasil Data Uji t <i>Pretest</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Gambar Kerangka/Bagan Konseptual	22
3. 1 Gambar Desain Penelitian	23
3. 2 Posisi Start Lari 50 meter	25
3. 3 Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	26
3. 4 Sikap Daggu Melewati Palang Tunggal	27
3. 5 Sikap Menentukan Raihan Tegak	29
3. 6 Sikap Awalan Loncat	30
3. 7 Meloncat Setinggi Mungkin	30
4. 1 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i>	35
4. 2 Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	35
4. 3 Hasil Uji Homogenitas <i>Posttest</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Format Revisi Skripsi.....	45
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi	46
Lampiran 3	Surat Permohonan Izin Penelitian.....	47
Lampiran 4	Surat Persetujuan Izin Penelitian	48
Lampiran 5	Surat Telah Melaksanakan Penelitian	49
Lampiran 6	Hasil Data <i>Pretest</i>	50
Lampiran 7	Hasil Data <i>Posttest</i>	51
Lampiran 8	Uji Normalitas	52
Lampiran 9	Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	53
Lampiran 10	T Tabel	54
Lampiran 11	Uji t	55
Lampiran 12	Program Latihan.....	56
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian	60
Lampiran 14	Matrik Penelitian.....	64