

**PENGARUH PROGRAM PELATIHAN SENAM
AEROBIK TERHADAP TINGKAT KESEGERAN
JASMANI SISWA PUTRI KELAS VII-A UPT SMPN 8
GRESIK**

SKRIPSI



Oleh :

Lailatul Qomariyah

165900188

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

2020

**PENGARUH PROGRAM PELATIHAN SENAM
AEROBIK TERHADAP TINGKAT KESEGERAN
JASMANI SISWA PUTRI KELAS VII-A UPT SMPN 8
GRESIK**

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

Oleh :

Lailatul Qomariyah
165900188

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

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Lailatul Qomariyah
NIM : 165900188
Judul Skripsi : Pengaruh Program Pelatihan Senam Aerobik
Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri
Kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik.

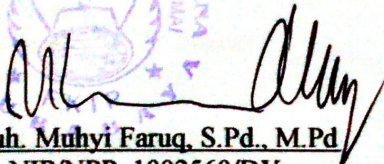
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 06 Januari 2020

Mengetahui:

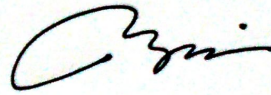
Pembimbing,

Kaprodi Pendidikan Jasmani,



Muh. Muhyi Faruq, S.Pd., M.Pd

NIP/NPP. 1002560/DY



Riga Mardhika, S.Pd., M.Or

NIDN. 0717088703



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/27 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

PENGESAHAN

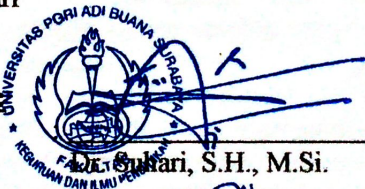
Nama Mahasiswa : Lailatul Qomariyah
NIM : 165900188
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Program Pelatihan Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik.

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

Pada hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua



Dr. Sunari, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

8/1/2020

Dr. Sumardi, M.Kes.

4. Anggota

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan usaha yang sebaik-baiknya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Dengan ini selesailah skripsi yang berjudul “Pengaruh Program Pelatihan Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik”.

Banyak hambatan yang penulis alami dalam proses penulisan skripsi ini, sebuah anugerah terbesar dari Allah SWT sehingga penulis dapat melewati semua hambatan yang menghalangi, tanpa izin dan ridho-Nya mungkin penulis tidak akan sampai pada titik ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or., Dosen Pembimbing yang berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis.
4. Bapak Mochammad Nadir dan Ibu Srepet Tiwowati, sebagai orang tua yang selalu mendoakan saya dengan sepenuh hati.
5. Drs. Jupri, MM., sebagai Kepala Sekolah UPT SMPN 8 Gresik yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.
6. Siswa-siswi UPT SMPN 8 Gresik yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian untuk skripsi ini.
7. Keluarga besar Penjas C 2016, yang telah mendukung dan memberi semangat.
8. Teman-teman Magang 3 yang telah memberi motivasi dan juga senantiasa bertukar ilmunya.

Semoga skripsi ini memberi manfaat tidak hanya bagi penulis tapi juga orang lain. Aamiin ya rabb.

Surabaya, 06 Januari 2020

Penulis,

Lailatul Qomariyah

Halaman Motto

**“Jangan menggantungkan harapan pada manusia,
bergantunglah hanya kepada Allah SWT”**

Atas izin dan ridho Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, penulis persembahkan kepada:

1. Ibu Srepet Tiyowati, ibu saya yang selalu sabar dan tiada henti berdoa untuk saya.
2. Bapak Mochammad Nadir, ayah saya yang selalu menasehati dan mendukung saya baik moril maupun materil.
3. Bapak Riga Mardhika, S.Pd., M.Or, dosen pembimbing yang selalu bersedia membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Untuk Azizah, Elok dan Nadiva saudara sepupu yang selalu memberi motivasi dan selalu menemani disaat penulis dalam kesulitan.
5. Untuk Nadya, Denanty dan Second sahabat seperjuangan yang selalu memberi motivasi dan semangat.
6. Keluarga besar Penjas C 2016, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, namun menjadi bagian dari jalan cerita penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lailatul Qomariyah

NIM : 165900188

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan 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, 06 Januari 2020

METERAI
TEMPEL
TGL. 20
4D02EAHF239482106
6000
ENAM RIBU RUPIAH

at pernyataan,


Lailatul Qomariyah

NIM. 165900188

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Abstrak	v
Abstract	vii
Halaman Motto	ix
Kata Pengantar	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian	4

BAB II LANDASAN TEORI

A. Dasar Teori	5
B. Penelitian yang Relevan	15
C. Kerangka Konseptual	17
D. Hipotesis	17

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian	19
C. Variabel Penelitian	20
D. Instrumen Penelitian	21
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	31
B. Pembahasan	37
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun.....	28
3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	29
4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	32
4.2 Uji Normalitas	34
4.3 Paired Sample Statistic	35
4.4 Paired Sample Test	36

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
3.1 Gambar Lari 50 Meter	23
3.2 Gambar Gantung Siku Tekuk	24
3.3 Gambar Baring Duduk	25
3.4 Gambar Loncat Tegak	26
4.1 Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
Lampiran 1	Format Revisi Skripsi..... 42
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi 43
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian 44
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian 45
Lampiran 5	Matriks Penelitian 46
Lampiran 6	Program Pelatihan 47
Lampiran 7	Daftar Hadir Pelatihan Senam Aerobik 59
Lampiran 8	Lembar Formulir Tes TKJI 61
Lampiran 9	Tabel Hasil Penelitian Tes 62
Lampiran 10	Tabel Perhitungan Hasil Tes 66
Lampiran 11	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian 68