

Daftar Pustaka

- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Angkit Kinasih. (2012). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Caturtunggal 1 Depok Sleman*. Skripsi FIK UNY.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsil. (1999). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Dikutip pada hari selasa, 20 Agustus 2019 pada pukul 14.30 WIB.
- Depdiknas. (2000). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Depdiknas.
- Depdiknas. (2008). *Peraturan Pemerintah RI No.19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik I (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Herdianto. (2011). *Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas*. Skripsi FIK UNY.
- https://id.wikipedia.org/wiki/Senam_Kesegaran_Jasmani dikutip pada hari senin, 12 Agustus 2019 pada pukul 07.10 WIB.
- <http://faiqfajarnashrullah.blogspot.html> dikutip pada hari senin, 12 Agustus 2019 pukul 07.19 WIB.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung.

- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum. (2007). *All/ Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta. PT Indeks.
- Nurhasan, dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)*. Surabaya. Unesa University Press.
- Pambudi Wibowo (2010). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kec. Purworejo, Kab, Purwurejo. Skripsi FIK UNY.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Fajar Interpratama Offset.
- Wara. K (1992). *Pengaruh Senam Aerobik dan Circuit Weight Training terhadap Berat Badan*. Yogyakarta : P2 IKIP.

Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KECERUJAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I Jl. Ngagel Dadi III-B/47 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662801 Surabaya 60134
Kampus II Jl. Dabih Monunggal XII Telp. (031) 8284181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.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	SK
2	06-08-2019	Revisi BAB I	SK
3	09-08-2019	BAB II	SK
4	13-08-2019	Revisi BAB II	SK
5	15-08-2019	BAB III	SK
6	20-08-2019	Revisi Daftar Pustaka	SK
7	23-08-2019	Revisi BAB III	SK
8	27-08-2019	Menambahkan pelaksanaan TKJI	SK
9	06-01-2020	BAB IV	SK
10	08-01-2020	Revisi BAB IV	SK
11	10-01-2020	BAB V	SK
12	13-01-2020	Revisi Abstract, Program Latihan	SK
13	14-01-2020	ACC dan TTD Skripsi	SK

Selesai bimbingan skripsi tanggal 14 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,

Dr. Suhari, S.H., M.Si.
NIM 106801031992031003

Dosen Pembimbing,

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

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngipal Indah III-R/37 Telp. (031) 5051127, 5041097 Fax. (031) 5067014 Surabaya 60134
Kampus II: Jl. Indah Meronggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60214
<http://kip.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ichlasul Muhammad Amien
NIM : 165900160
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008
Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas
X IPS 2 di MAN Sidoarjo
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.
Penguji II : Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Latar Belakang		
2	Daftar Gambar		
3	Daftar Lampiran		
4	Matrik Penelitian		
5	Program Latihan		

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

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

Dosen Penguji II,

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 071704870



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : <http://fkip.unpasby.ac.id>

Unifa Surabaya

Nomor : 402/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

10 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala MAN
di Sidoarjo

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala MAN Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Ichlasul Muhammad Amien
NIM : 165900160
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo
Waktu penelitian : 14 Oktober 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

Dr. Subari S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SIDOARJO
MADRASAH ALIYAH NEGERI SIDOARJO**

Jalan Stadion Nomor 2 Sidoarjo Telepon (031) 8963805 Kode Pos 61252
Website : www.mansidoarjo.sch.id Email : mansidoarjo@gmail.com

Nomor : B.-211/Ma. 13.10.01/PP.00.6/11/2019
Sifat : -
Lampiran : -
Perihal : Persetujuan Izin Penelitian

14 November 2019

Kepada Yth.
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Menunjuk surat saudara Nomor : Nomor : 402/Ak.2/FKIP/X/2019 tanggal 10 Oktober 2019
perihal sebagaimana pokok surat, maka kami tidak keberatan mahasiswa saudara yaitu :

Nama : Ichlasul Muhammad Amien
NIM : 165900160
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Untuk melakukan penelitian / observasi dalam rangka menyusun Skripsi yang
dilaksanakan pada Tanggal 14 Oktober 2019 s.d 16 November 2019.

Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih dan untuk dipergunakan
sebagaimana mestinya

Kepala



Drs. ABD. JALIL, M.Pd.I
NIP. 19660407 200003 1001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SIDOARJO
MADRASAH ALIYAH NEGERI**

Jalan Stadion Nomor 2 Sidoarjo 61252
Website : www.mamsidoarjo.sch.id Email : mamsidoarjo@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 1302/Ma.13.10.01/12/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. ABD. JALIL, M.Pd.I
NIP. : 19660407 200003 1001
Pangkat / Gol. Ruang : Pembina (IV/a)
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo

menerangkan bahwa :

Nama : ICHLASUL MUHAMMAD AMIEN
NIM : 165900160
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
SURABAYA

Mahasiswa tersebut di atas, telah melaksanakan Penelitian di MAN Sidoarjo pada Tanggal 14 Oktober 2019 s.d 16 November 2019.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sidoarjo, 10 Desember 2019
Kepala

ABD. JALIL



One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.42328196
Most Extreme Differences	Absolute	.147
	Positive	.147
	Negative	-.116
Kolmogorov-Smirnov Z		.656
Asymp. Sig. (2-tailed)		.783

a. Test distribution is Normal.

Test of Homogeneity of Variances

Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.697	1	18	.415

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.180	1	18	.677

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 - 40)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72689	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73263
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	Perlakuan	10	14.7000	2.11082	.66750
	Kontrol	10	11.6000	2.63312	.83267

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	.697	.415	2.905	18	.009	3.10000	1.06719	85792	5.34208
	Equal variances not assumed			2.905	17.187	.010	3.10000	1.06719	85029	5.34971

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	Perlakuan	10	11.7000	2.00278	.63333
	Kontrol	10	12.0000	1.94365	.61464

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Pretest	Equal variances assumed	.180	.677	-.340	18	.738	-.30000	.88255	-2.15416	1.55416
	Equal variances not assumed			-.340	17.984	.738	-.30000	.88255	-2.15428	1.55428

Lampiran 14: Materi Penelitian


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

Rumusan Masalah	Konsep	Variabel	Indikator Variabel	Hipotesis	Metode Penelitian			Daftar Pustaka
					PPS	PTD	TAD	
Adakah pengaruh senam kebugaran jasmani 2008 terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo?	1. Senam merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris <i>Gymnastics</i> , atau belanda <i>Gymnastiek</i> . <i>Gymnastiek</i> sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, <i>gymnos</i> , yang berarti telanjang	Variabel Bebas (X) Senam Kebugaran Jasmani 2008. Variabel Terikat (Y) Kebugaran Jasmani	Kekuatan (<i>Strength</i>), Kelentukan (<i>Flexibility</i>), Komposisi Tubuh, Daya Tahan (<i>Endurance</i>), Kecepatan (<i>Speed</i>), Daya (<i>Power</i>), Kelincahan (<i>Agility</i>), Keseimbangan (<i>Balance</i>), Koordinasi (<i>Coordination</i>), Kecepatan Reaksi (<i>Reaction Speed</i>).	Ada pengaruh positif Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X IPS 2	Populasi siswa kelas X IPS 2 Sampel 20 siswa kelas X IPS 2	Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang diteliti. Tes tersebut akan dilakukan dalam dua tahap yaitu tes awal (<i>pre-test</i>) dan tes akhir (<i>post-test</i>)	Teknik analisis data dengan menggunakan rumus uji "t"	1. Kemendiknas. (2010). <i>Test Kebugaran Jasmani Indonesia</i> . Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2. Nurhasan, dkk. (2005). <i>Penyakit Praktis Pendidikan Jasmani (Berusaha Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)</i> . Surabaya: Unesa University Press. 3. d.t.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing


Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 9717048703

Surabaya, 10 Januari 2020
Mahasiswa,


Ichlasul Muhammad Amien
165900160