

**LATIHAN SENAM PRAMUKA UNTUK PENINGKATAN
KEBUGARAN SISWI PADA MASA PANDEMI COVID – 19
DI SDN WARU 1 KABUPATEN SIDOARJO**

SKRIPSI



**ALDO NUGRAHA PUTRA
NIM 175900016**

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

**LATIHAN SENAM PRAMUKA UNTUK PENINGKATAN
KEBUGARAN SISWI PADA MASA PANDEMI COVID – 19
DI SDN WARU 1 KABUPATEN SIDOARJO**

SKRIPSI

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

**ALDO NUGRAHA PUTRA
NIM 175900016**


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

DAFTAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Aldo Nugraha Putra
NIM 175900016

Judul Skripsi: Latihan Senam Pramuka Untuk Peningkatkan
Kebugaran Siswi Pada Masa Pandemi Covid – 19 Di
SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo

Mengetahui,
Kaprodi Pendidikan Jasmani,

3/2


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301

Surabaya, 17 Februari 2021
Pembimbing,



Dr. Suharti, S.Pd., M.Pd., M.Si.
NIDN 0712067403



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097
Fax. (031)5662804 Surabaya 60234.

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183
Surabaya 60234.
<http://00kip.unigradiabu.ac.id>

PENGESAHAN

Skripsi oleh Aldo Nugraha Putra dengan judul “Latihan Senam Pramuka Untuk Peningkatan Kebugaran Siswi Pada Masa Pandemi Covid – 19 Di SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 Februari 2021

Dewan penguji:

1. Dr. Suharti, M.Si., M.Pd.

Ketua

2. Dr. Abd. Cholid, M.Pd.

Anggota

3. Drs. Ismawandi B. P., M.Pd.

Anggota

Mengesahkan:
Dekan FPP,

Dr. Santika Renika Hadi, M. Pd.
NIDN 0009026702

Surabaya, 17 Februari 2021
Kaprodi Pendidikan Jasmani,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aldo Nugraha Putra
NIM : 175900016
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

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 dikemudian 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, 17 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Aldo Nugraha Putra

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya berupa kesehatan, kemudahan, serta kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini tepat pada waktunya untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penulisan proposal skripsi yang berjudul “Latihan Senam Pramuka Untuk Peningkatkan Kebugaran Siswi Pada Masa Pandemi Covid – 19 Di SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo” adalah untuk memberikan informasi mengenai tahapan kebugaran dalam proses penelitian pada masa pandemi. Penyelesaian penyusunan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan partisipasi semua pihak. Maka penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS. sebagai Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M. Kes. sebagai Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M. Pd. sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Matematika Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Suharti, S.Pd.,M.Pd., M.Si., sebagai dosen pembimbing.
5. Kedua Orang Tua yang selalu mendoakan, mendukung, dan memotivasi.
6. Kepala Sekolah SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian di sekolah serta memberikan ruang gerak untuk menyelesaikan penelitian.
7. Pembina Pramuka SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo yang mendukung kegiatan penelitian ini.
8. Teman-teman yang selalu mendukung.
9. Seorang jauh disana, yang selalu mendoakan saya.
10. Luka lara yang selalu mendorong saya agar tetap semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga proposal penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Surabaya, 17 Februari 2021

Aldo Nugraha Putra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	1
C. Rumusan Masalah.....	2
D. Tujuan Penelitian	2
E. Variabel Penelitian.....	2
F. Manfaat Penelitian	2
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Dasar Teori	4
B. Tinjauan Penelitian Relevan	8
C. Kerangka Konseptual.....	9
D. Hipotesis.....	10
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	11
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	12
C. Variabel Penelitian.....	12
D. Instrumen Penelitian	13
E. Teknik Pengumpulan Data.....	16
F. Teknik Analisis Data	18

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	19
B Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

TABEL 2.1 Kerangka Konseptual.....	8
Tabel 3.1 Model Rancangan Penelitian	10
Tabel 3.2 Penilaian Sprint	13
Tabel 3.3 Penilaian Pull – Up.....	14
Tabel 3.4 Penilaian Sit – Up.....	14
Tabel 3.5 Penilaian Vertical Jump.....	14
Tabel 3.6 Penilaian Lari 600 Meter	15
Tabel 3.7 Norma TKJI.....	15
TABEL 4.1 Nama dan Hasil Percobaan Vertical Jump	18
TABEL 4.2 Jadwal Penelitian	18
TABEL 4.3 Program Latihan	19
TABEL 4.4 Nama dan Hasil Pretest TKJI ; (O1)	27
TABEL 4.5 Nama dan Hasil Pretest (dalam nilai) TKJI ; (O1)	28
TABEL 4.6 Nama dan Hasil Posstest TKJI ; (O2)	29
TABEL 4.7 Nama dan Hasil Posstest (dalam nilai) TKJI ; (O2)	29
TABEL 4.8 Uji Normalitas Data Sprint Pretest.....	30
TABEL 4.9 Uji Normalitas Data Sprint Posstest.....	31
TABEL 4.10 Uji Normalitas Data Pull – Up Pretest	32
TABEL 4.11 Uji Normalitas Data Pull - Up Posstest.....	33
TABEL 4.12 Uji Normalitas Data Sit – Up Pretest	34
TABEL 4.13 Uji Normalitas Data Sit - Up Posstest.....	34
TABEL 4.14 Uji Normalitas Data Verical Jump Pretest	35

TABEL 4.15 Uji Normalitas Data Verical Jump Posstest	36
TABEL 4.16 Uji Normalitas Data Lari Pretest.....	37
TABEL 4.17 Uji Normalitas Data Lari Posstest.....	38
TABEL 4.18 Uji Homogenitas Sprint	38
TABEL 4.19 Uji Homogenitas Pull – Up.....	39
TABEL 4.20 Uji Homogenitas Sit – Up.....	40
TABEL 4.21 Uji Homogenitas Vertical Jump.....	41
TABEL 4.22 Uji Homogenitas Lari	41
TABEL 4.23 Uji Hipotesis Sprint	42
TABEL 4.24 Uji Hipotesis Pull - Up.....	43
TABEL 4.25 Uji Hipotesis Sit – Up.....	44
TABEL 4.26 Uji Hipotesis Vertical Jump.....	45
TABEL 4.27 Uji Hipotesis Lari	46

DAFTAR GAMBAR

Grafik 4.1 Kekuatan fisik bila hanya berlatih di <i>camp</i>	26
Grafik 4.2 Resah bila berlatih sendiri saat PSBB	26
Grafik 4.3 Terbebani latihan berhenti terlalu lama	27
Grafik 4.4 Gugup akan mendekati jadwal bertanding	27
Grafik 4.5 Pandemi buat tubuh tegang ketika akan berlatih	28
Grafik 4.6 Rasa jengkel tidak bisa berlatih saat pandemi	28
Grafik 4.7 Tetap latihan sendiri saat pandemi	29
Grafik 4.8 Lebih bersemangat saat berlatih di <i>camp</i>	29
Grafik 4.9 Keinginan berlatih di <i>camp</i> bersama teman.....	30
Grafik 4.10 Saat pandemitetap semangat berlatih sendiri	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	42
Lampiran 2 Surat Balasan Dari Dragon Boxing Camp.....	43