

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI TAHUN 2012  
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN  
BULAK RUKEM I NO.258 KECAMATAN BULAK  
SURABAYA TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**SKRIPSI**



**HARI PRAYITNO  
NIM 175900021**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

**PENGARUH SENAM KESEGARAN JASMANI TAHUN 2012  
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN  
BULAK RUKEM I NO.258 KECAMATAN BULAK  
SURABAYA TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**SKRIPSI**

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

**HARI PRAYITNO  
NIM 175900021**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Hari Prayitno  
NIM 175900021

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012  
Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN  
Bulak Rukem I No.258 Kecamatan Bulak –  
Surabaya Tahun Pelajaran 2020/2021

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 28 Desember 2020

Mengetahui,  
Kaprodi Pendidikan Jasmani



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

Dosen Pembimbing



Drs. Ismawandi BP, M.Pd  
NIDN 0713036802

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Hari Prayitno dengan judul Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Bulak Rukem I No.258 Kecamatan Bulak Surabaya Tahun Pelajaran 2020/2021. telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 16 Februari 2021.

Dewan Penguji :

1. Drs. Ismawandi BP, M.Pd

Ketua .....



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

Anggota .....



3. Dr. Suhrti, S.Pd.,M.Pd

Anggota .....

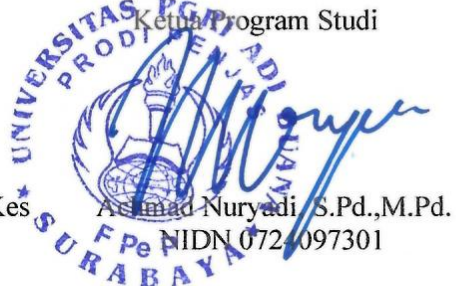



Mengesahkan  
Dekan FPP



Dr. Santika Renika Hadi, M.Kes  
NIDN 0009026702

Ketua Program Studi



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

## Lampiran 3 : Berita Acara Bimbingan Skripsi



### FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya  
Keputusan MENKUMHAM RI No. AHU-0000485.A.H.01.08.Tahun 2019  
KampusPusat: Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031) 8281181

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

#### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Hari Prayitno  
NIM : 175900021  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Bulak Rukem 1 No.258 Kecamatan Bulak Surabaya Tahun Pelajaran 2020/2021.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	26 Oktober 2020	Pengajuan Judul Skripsi	HP
2	9 November 2020	Pengajuan BAB I, II, dan III	HP
3	18 November 2020	Revisi BAB I, II, dan III	HP
4	23 November 2020	BAB I, BAB II, dan BAB III (ACC)	HP
5	30 Januari 2021	Pengajuan BAB IV dan BAB V	HP
6	3 Februari 2021	Revisi BAB IV dan BAB V	HP
7	4 Februari 2021	Revisi BAB IV dan BAB V	HP
8	7 Februari 2021	ACC BAB IV, BAB V dan Abstrak	HP
9	8 Februari 2021	Keseluruhan Naskah Skripsi	HP

Selesai bimbingan skripsi tanggal 08 Februari 2021

Mengetahui  
Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.  
NIDN 0009026702

Dosen Pembimbing

Drs. Ismawandi BP., M.Pd., AIFO  
NIDN 0713036802

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan kehadirat Alloh SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan dan pembuatan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Bulak Rukem I No.258 Kecamatan Bulak-Surabaya Tahun Pelajaran 2020/2021” ini dengan baik dan tepat waktu sesuai dengan harapan.

Skripsi ini sengaja dibuat dengan meriview/merangkum dan mengutip dari buku-buku di perpustakaan dan internet serta beberapa bantuan dari berbagai pihak untuk membantu menyelesaikan problem-problem selama pengerjaan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS, rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr.Drs. Santika Rentika Hadi, M.kes, dekan FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd, Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Drs. Ismawandi BP. M.Pd.,AIFO Dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar dan telaten dalam kesibukan yang selalu menyita waktu.
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukkannya demi kesempurnaan penulisan ini.
6. Seluruh dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Ibu Suwarti, S.Pd,kepala sekolah SDN Bulak Rukem I No.258 yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
8. Siswi SDN Bulak Rukem I No.258.
9. Ibuku yang telah memberikan semangat, dukungan dan perhatian baik moril atau pun materiil serta doanya.
10. Dan semua teman-temanku yang bersedia membantuku, yang tidak dapat kusebutkan satu persatu namanya.

Penulis menya dari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Dan berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya, dan bagi semua pihak umumnya. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya menjadi lebih baik.

Surabaya, 28 Desember 2020

Penulis

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini :**

Nama : Hari Prayitno  
NIM : 175900021  
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 ataupun 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, 28 Desember 2020  
Yang membuat pernyataan,



Hari Prayitno  
175900021