

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng (1992: 65) *Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta Penerbit Andi.
- Endang Rini S dan Fajar Sri W. (2008). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Prodi DII PGSD Penjas FIK. UNY.
- Herdianto (2010). *Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jati Lawang Kabupaten Banyumas*. UNY.
- Yunita Meilinda (2013) *Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman*. Skripsi. FIK UNY.
- Imam Hidayat (1982). *Senam Lantai*. Jakarta: Depdikbud. Junusul
- Hairy (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Dep. P dan K.
- Kemendiknas (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Kemendiknas.
- Mahendra Agus (2001). *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Muhajir (2007:57). *Kesegaran Jasmani adalah Kemampuan dan Kesanggupan*.
- Sadoso Soemosardjono (1998). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.

Sugiyono.(2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sugiyono (2010).*Metode Penelitian Pendidikam (pendekatan kuantitatif, kualitatif,dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfa Beta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta :Rineka Cipta.

Sukadiyanto (2010).*Konsep Dasar Latihan Fisik Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana*.UNY.

Arikunto, Suharsimi. 1995.Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish

Hanief, Y., & Sugito, S. (2015).Membentuk Gerak Dasar Pada Siswi Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1),6073.doi:10.29407/js_unpgri.v1i1.575

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:Erlangga

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung:Yudistira

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

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 I No.258 Kecamatan Bulak Surabaya Tahun Pelajaran 2020/2021.

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

Selesai bimbingan skripsi tanggal 08 Februari 2021

Mengetahui
 Dekan FPP

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

Dosen Pembimbing

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

Lampiran 4 : Format Revisi 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>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Hari Prayitno
 NIM : 175900021
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 16 Februari 2021
 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.

Penguji I : Drs. Ismawandi BP, M.Pd
 Penguji II : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
 Penguji III : Dr. Suharti, S.Pd.,M.Pd., M.Si.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Abstrak			
2	Rumusan masalah,			
3	Tujuan Masalah			
4	Batasan Masalah			
5	Definisi Istilah			
6	Teknik Analisis Data			
7	Hasil dan Analisis Data			
8	Peembahasan			
9	Simpulan			
10	Saran			

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

Penguji I

Drs. Ismawandi BP, M.Pd
 NIDN 0713036802

Penguji II

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
 NIDN 0706108203

Penguji III

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

Surat Izin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-8/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 280/Ak.1/FPP/1/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SDN BULAK RUKEM I NO.258
Jl.Bulak Rukem Timur II / NO.02
di SURABAYA

Dengan hormat,

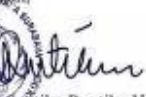
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SDN BULAK RUKEM I NO.258 berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : HARI PRAYITNO
NIM : 175900021
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2012
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN
BULAK RUKEM I NO.258 KECAMATAN BULAK -
SURABAYA TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 4 Januari 2021




Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI BULAK RUKEM I No. 258
JL. Bulak Rukem Timur II No. 2 Surabaya 60124
Telp. (031) 51504957

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/031/436.6.7.1.5.64/2021

Yang Bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SDN Bulak Rukem I No. 258 dengan ini menyatakan bahwa,

Nama : HARI PRAYITNO
NUPTK : 7457757659200002
Tempat/Tanggal Lahir : Jombang, 25 Januari 1979

Menyatakan bahwa yang bersangkutan diatas sudah menyelesaikan penelitian tentang " PENGARUH SENAM KESEGRAN JASMANI 2012 TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN BULAK RUKEM I No. 258 KECAMATAN BULAK SURABAYA TAHUN 2020/2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan dan dipatuhi sebagaimana mestinya .

Surabaya, 1 Februari 2021
Kepala
SDN Bulak Rukem I No. 258



LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1 :Surat Izin Penelitian dari Fakultas



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngagel Dahi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662504 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dinkub Mampang XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 280/Ak.1/FPP/I/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SDN BULAK RUKEM I NO.258
Jl. Bulak Rukem Timur II / NO.02
di SURABAYA

Dengan hormat,

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/Ketua SDN BULAK RUKEM I NO.258 berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : HARI PRAYITNO
NIM : 175900021
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2012
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN
BULAK RUKEM I NO.258 KECAMATAN BULAK -
SURABAYA TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 4 Januari 2021




Drs. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 :Surat Keterangan Balasan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI BULAK RUKEM I No. 258
 JL. Bulak Rukem Timur II No. 2 Surabaya 60124
 Telp. (031) 51504957

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/031/436.6.7.1.5.64/2021

Yang Bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SDN Bulak Rukem I No. 258 dengan ini menyatakan bahwa,

Nama : HARI PRAYITNO
 NUPTK : 7457757659200002
 Tempat/Tanggal Lahir : Jombang, 25 Januari 1979

Menyatakan bahwa yang bersangkutan diatas sudah menyelesaikan penelitian tentang " PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2012 TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN BULAK RUKEM I No. 258 KECAMATAN BULAK SURABAYA TAHUN 2020/2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan dan dipatuhi sebagaimana mestinya .

Surabaya, 1 Februari 2021
 Kepala

SDN Bulak Rukem I No. 258



SUWARTI, S.Pd

NIP. 196305101983032012

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.unipasbv.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 I No.258 Kecamatan Bulak Surabaya Tahun Pelajaran 2020/2021.

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

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

Lampiran 4 : Format Revisi 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>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Hari Prayitno
 NIM : 175900021
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 16 Februari 2021
 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.
 Penguji I : Drs. Ismawandi BP, M.Pd
 Penguji II : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
 Penguji III : Dr. Suharti, S.Pd.,M.Pd., M.Si.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Abstrak			
2	Rumusan masalah,			
3	Tujuan Masalah			
4	Batasan Masalah			
5	Definisi Istilah			
6	Teknik Analisis Data			
7	Hasil dan Analisis Data			
8	Peembahasan			
9	Simpulan			
10	Saran			

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

Penguji I

Drs. Ismawandi BP, M.Pd
 NIDN 0713036802

Penguji II

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
 NIDN 0706108203

Penguji III

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

49. Lampiran 5 :Dokumentasi Penelitian

A. Pemanasan



Gambar 1 : Persiapan sebelum test



Gambar 2. Perlakuan Latihan SKJ 2012

B. Lari 40 meter



Gambar 3. Test lari 40 meter / *sprint*

C. Gantung siku



Gambar 4. Test gantung siku tekuk / *pull up*

D. Baring Duduk



Gambar 5. Test baring duduk / *sit up*

E. Loncat Tegak



Gamabar 6. Test loncat tegak / *vertical jump*

F. Lari 600 meter



Gambar 7. Test lari 600 meter

G. Penutup



Gambar 8. Sebelum pulang kerumah