

**PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 5 SD NEGERI 2 KOTA AGUNG
KABUPATEN LAHAT**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
YAYAN HADI
NIM 20133002P**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Terhadap
Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD
Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat
Nama : Yayan Hadi
NIM : 20133002P
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,

Pembimbing



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIP/NIDN: 130110387/0216118801

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIP/NIDN: 130110387/0216118801

Dekan,
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIP/NIDN: 012097609

Tanggal lulus 11 September 2023

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 5 SD NEGERI 2 KOTA AGUNG
KABUPATEN LAHAT**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:

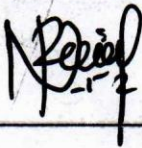
**YAYAN HADI
NIM 20133002P**

Skripsi ini telah diujikan tanggal 11 September 2023 dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

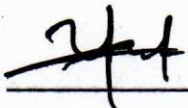
Komisi Penguji

Tanda tangan Tanggal


1. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.


22-9-2023

2. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.


14-9-2023

3. Selvi Melianty, M.Pd.


10-9-2023

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yayan Hadi

NIM : 20133002P

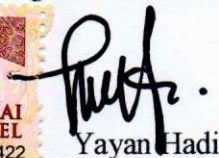
dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia Skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 11 September 2023
Yang membuat Pernyataan,




Yayan Hadi

NIM 20133002P

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”
(QS. Al-Insyirah: 6-8)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan teruntuk:

1. kedua orangtuaku yang senantiasa selalu memberikan do'a dan dukungan, kalian adalah segalanya bagiku;
2. istriku dan anakku yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda tawa dan kasih sayangnya;

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh senam maumere terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 5 SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat. Metode penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas 5 SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat dengan jumlah 28 siswa. Metode dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. instrumen tes menggunakan tes kebugaran jasmani dengan butir tes: a) Lari cepat 40 meter, b) Angkat tubuh 30 detik, c) Baring duduk 30 detik, d) Loncat tegak, dan e) Lari 600 meter. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 5,27 Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} sebesar 1,77 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, $5,27 \geq 1,77$ (signifikan). Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode senam maumere terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat. Senam maumere rata-rata poin yang diperoleh siswa dalam melakukan kebugaran jasmani dimana sebelumnya yaitu sebesar 13,9 dan setelah dilakukan latihan senam maumere mendapat sebesar 17,73 ini berarti metode latihan senam maumere mampu meningkatkan kebugaran jasmani sebesar 21,6%. Sedangkan hasil penelitian pada senam kebugaran jasmani rata-rata poin yang diperoleh siswa dalam melakukan kebugaran jasmani sebelumnya 11,35 dan setelah dilakukan latihan senam kebugaran jasmani mendapat sebesar 15,35, ini berarti metode latihan senam kebugaran jasmani mampu meningkatkan kebugaran jasmani sebesar 26,05%.

Kata kunci: Senam, Kebugaran Jasmani, Kelas V.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of maumere gymnastics on improving physical fitness of grade 5 students of SD Negeri 2 Kota Agung Lahat Regency. This research method is an experimental research method. The population in this study is all grade 5 students of SD Negeri 2 Kota Agung Lahat Regency with a total of 28 students. The sampling method uses the Total Sampling technique. The test instrument uses a physical fitness test with test items: a) 40-meter sprint, b) 30-second body lift, c) 30-second sitting, d) upright jumping, and e) 600-meter run. From the calculation results it is known that the tcount is 5.27. The result is then consulted with a ttable of 1.77 ($\alpha = 0.05$). It shows that $t_{count} \geq t_{table}$, $5.27 \geq 1.77$ (significant). Based on these results, it can be stated that there is an influence of the maumere gymnastics method on physical fitness in grade V students of SD Negeri 2 Kota Agung Lahat Regency. Maumere gymnastics the average points obtained by students in doing physical fitness where previously it was 13.9 and after doing maumere gymnastics training got 17.73 this means that the maumere gymnastics training method is able to increase physical fitness by 21.6%. While the results of research on physical fitness gymnastics averaged the points obtained by students in doing physical fitness before 11.35 and after doing physical fitness gymnastics training got 15.35, this means that the physical fitness gymnastics training method was able to increase physical fitness by 26.05%.

Keywords: Gymnastics, Physical Fitness, Class V.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur di panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat serta karuniaNya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Senam maumere Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Pogram Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Sosial Humaniora; Universitas Bina Darma Palembang. Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

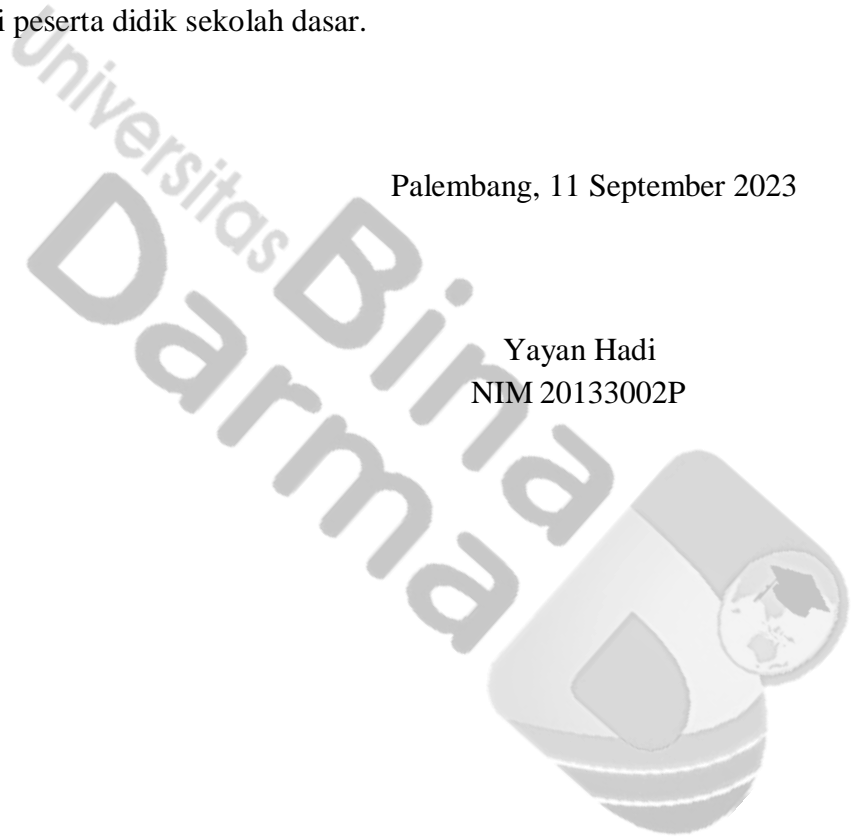
1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. Dekan Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang, sekaligus Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan;
4. Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
5. Ridanto, S.Pd sebagai kepala sekolah SD Negeri 2 Kota Agung atas izinnya untuk melakukan penelitian;
6. Siswa siswi kelas V SD Negeri 2 Kota Agung atas partisipasinya dalam penelitian ini;

7. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang, atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa kepada Allah swt. semoga kebaikan yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi peserta didik sekolah dasar.

Palembang, 11 September 2023

Yayan Hadi
NIM 20133002P

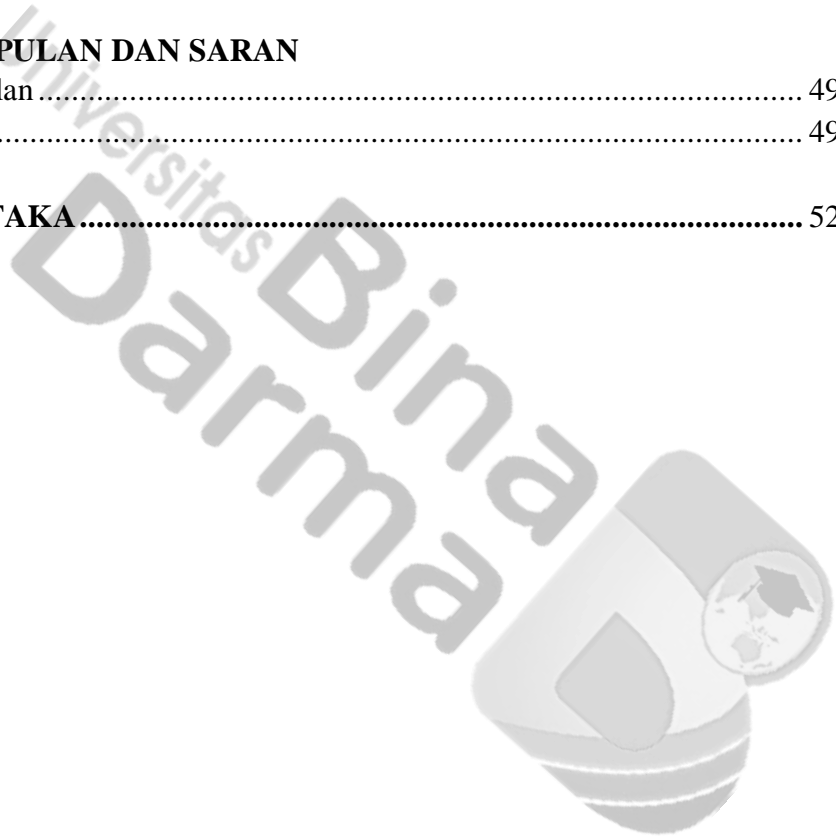


DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan	6
2. Hakekat Senam	7
3. Kebugaran Jasmani	8
4. Senam maumere.....	12
5. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	16
B. Kajian Penelitian Relevan	19
C. Kerangka Berpikir	20
D. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	22
B. Rancangan Penelitian.....	22
C. Waktu Dan Tempat Penelitian	23
D. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
1. Pengumpulan Data	24

2. Instrumen Tes	24
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Penelitian.....	31
B. Deskripsi Data Penelitian	31
C. Uji Persyaratan Analisis	41
D. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	52



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi penelitian	24
Tabel 3.2 Klasifikasi Penilaian Lari cepat umur 10 s/d 12 Tahun.....	26
Tabel 3.3 Data normatif untuk tes pull-up umur 10 s/d 12 Tahun	26
Tabel 3.4 Data normatif untuk Sit-Up untuk umur 10 s/d 12 Tahun.....	26
Tabel 3.5 Penilaian Vertical jump untuk umur 10 s/d 12 Tahun.....	26
Tabel 3.6 Penilaian Lari Jarak Sedang	26
Tabel 3.7 Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	27
Tabel 4.1 Data Hasil Pretest Kebugaran Jasmani	32
Tabel 4.2 Data Konversi Pre-Test Senam maumere	33
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pre-Test Metode Senam maumere	34
Tabel 4.4 Data Hasil Post-Test Senam maumere	35
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Post-Test Senam maumere	36
Tabel 4.6 Data Konversi Pre-Test Senam kebugaran jasmani	37
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Pre-Test Senam kebugaran jasmani	38
Tabel 4.8 Data Hasil Konversi Post-Test Senam kebugaran jasmani.....	39
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Post-Test Senam kebugaran jasmani.....	40
Tabel 4.10 Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Mengangkat kedua tangan sampai didepan dada.....	14
Gambar 2.2 Mengangkat kedua tangan sampai diatas kepala	14
Gambar 2.3 Menundukkan dan mengangkat kepala ke bawah dan ke atas	15
Gambar 2.4 Menoleh ke kanan dan ke kiri	15
Gambar 2.5 Mengangkat tumit dan menekuk tangan keatas pundak dan kepala	16
Gambar 2.6 Meluruskan kaki kanan kedepan dan menekuk kaki kiri kebelakang	16
Gambar 2.7 Skema Kerangka Berfikir.....	20
Gambar 3.1 Rancangan penelitian	23
Gambar 4.1 Lokasi SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat.....	31
Gambar 4.2 Histogram distribusi skor variabel pre-test metode senam maumere.....	34
Gambar 4.3 Histogram distribusi skor variabel post-test metode senam maumere.....	36
Gambar 4.4 Histogram Distribusi Skor Variabel pre-test senam kebugaran jasmani	39
Gambar 4.5 Histogram Distribusi Skor Variabel post-test senam kebugaran jasmani	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Pretes Kebugaran Jasmani.....	54
Lampiran 2 Data Hasil Pre-Test Dan Post-Test Senam Maumere	55
Lampiran 3 Data Hasil Pre-Test Dan Post-Test Senam Kebugaran Jasmani.....	57
Lampiran 4 Uji Nomalitas Pre-Test Senam Maumere.....	60
Lampiran 5 Uji Nomalitas Post-Test Senam Maumere	61
Lampiran 6 Uji Nomalitas Pre-Test Senam Kebugaran Jasmani	62
Lampiran 7 Uji Nomalitas Post-Test Senam Kebugaran Jasmani.....	63
Lampiran 8 Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani	64
Lampiran 9 Uji T-Test Senam Maumere	66
Lampiran 10 Uji T-Test Senam Kebugaran Jasmani.....	67
Lampiran 11 Program Latihan Senam Kebugaran Jasmani.....	68
Lampiran 12 Dokumentasi	71