

**PENGARUH SENAM INDONESIA SEHAT TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR
BRAJAN, KECAMATAN PLERET, KABUPATEN BANTUL
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh
ANI MUSRIFAH
NIM 10604227102

**PROGRAM PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
AGUSTUS 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang dengan judul **“Pengaruh Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta”** yang disusun oleh Ani Musrifah, NIM 10604227102 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 17 Juli 2012

Dosen Pembimbing



F. Suharjana, M.Pd.

NIP. 19580706 198403 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Pengaruh Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 11 Juli 2012

Yang menyatakan,



Ani Musrifah

NIM. 10604227102

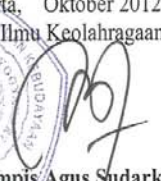
PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Ani Musrifah, NIM. 10604227102 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 28 Agustus 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
F. Suharjana, M.Pd	Ketua Penguji		28/8/12
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		26/8 - 2012
Nur Rohmah M, M.Pd	Penguji I (Utama)		26/8 - 2012
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		21/8 2012

Yogyakarta, Oktober 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 19860 1 001

MOTTO

1. Orang yang bahagia adalah orang yang bisa melupakan sesuatu yang tidak mungkin lagi diperbaiki, dan selalu ingat akan kebaikan orang lain serta melupakan keburukan orang lain. (Ani Musrifah)
2. Berdzikirlah hanya kepada Allah, karena berdzikir akan menenangkan hati. (Q. S. Ar-Ra d: 28)
3. Perubahan yang baik tidak dimulai dari orang lain tapi dimulai dari diri sendiri.(Ani Musrifah)
4. Jangan takut dengan kesulitan, sebab kesulitan akan menguatkan hati.(Ani Musrifah)
5. Kurang cerdas dapat diperbaiki dengan belajar, kurang cakap dapat diperbaiki dengan pengalaman, tetapi kurang jujur payah memperbaikinya.(Bung Hatta)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

- ❖ *Almarhum Bapakku Slamet Pujo Sarkoro tercinta, berikanlah surgaMu ya Allah, Ibuku Taufikiyah yang selalu memberikan doa dan semangat dalam saya menempuh ilmu.*
- ❖ *Suamiku Fathurohman tercinta yang senantiasa memberikan cinta, kasih, setia mendampingi saat sedih dan bahagiaku serta dukungan baik moril maupun materil.*
- ❖ *Putri kesayanganku Farah Kurnia Rahman dan Nahdia Mufida Hasanah yang telah memberi warna terindah dihidupku.*

**PENGARUH SENAM INDONESIA SEHAT TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR
BRAJAN KECAMATAN PLERET, KABUPATEN BANTUL
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh:
Ani Musrifah
10604227102

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Brajan Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *Pretest-posttest control group design*. Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 38 responden terdiri dari 16 siswa putra dan 22 siswa putri. Pengambilan data menggunakan survey, dengan instrument yang digunakan tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 tahun. Teknik analisis data untuk menguji perbedaan menggunakan analisis *uji-t*, melalui uji prasyarat normalitas, dan homogenitas.

Hasil penelitian pada pengujian beda *pre test – post test* kelompok kontrol memperoleh $t_{hitung} 11,42 < t_{tabel} 110,95\%$ pada pengujian beda *pre test – post test* kelompok eksperimen memperoleh $t_{hitung} 12,11\% > t_{tabel} 24,28\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat peningkatan tingkat kebugaran jasmani saat pre test dan post test pada kelompok kontrol, terdapat peningkatan terhadap tingkat kebugaran jasmani saat pre test dan post test pada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Brajan Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul.

Kata kunci: Pengaruh, Senam, Kebugaran jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta melimpahkan hidayah-Nya , sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Brajan Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.” dapat terselesaikan dengan baik.

Dapat terselesaikannya Skripsi ini disadari tidak lepas karena adanya bimbingan dan dukungan serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati diucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A., selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes Koordinator Prodi PGSD Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam birokrasi penelitian ini.
5. Bapak Fathan Nur Cahyo, M.Or. selaku Penasehat Akademik, yang telah membimbing selama mengikuti perkuliahan.
6. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah membimbing selama menyusun Tugas Akhir Skripsi.

7. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan wawasan dalam penelitian ini.
 8. Seluruh Staf dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam menyediakan alat dan fasilitas demi kelancaran penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
 9. Teman-teman KKN yang telah banyak memberikan masukan juga semangat, terimakasih untuk kebersamaannya.
 10. Teman-teman PKS 2010 terima kasih telah menjadi teman baikku
- Semoga penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dalam penyusunan skripsi berikutnya yang lebih baik. Amin.

Yogyakarta, Agustus 2012
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7

E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. KerangkaTeoritis.....	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	10
3. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	16
4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	17
5. Senam Indonesia Sehat.....	22
6. Karakteristik Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah.....	24
7. Prinsip-Prinsip Latihan.....	25
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotess Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
C. Subyek Penelitian.....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Tempat dan Subyak Penelitian.....	41
1. Deskripsi Tempat Penelitian.....	41
2. Deskripsi Subyek apenelitian.....	41
B. Deskripsi Data Penelitian	
1. Pre Test.....	
a. Pre Tes Kelompok A.....	42
b. Pre Test Kelompok B.....	44
2. Post Test.....	46
a. Post Test Kelompok A.....	46
b. Post Test Kelompok B.....	48
C. Uji Prasyarat.....	50
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Homogenitas.....	52
D. Hasil Analisis Data.....	53
1. Pre Test dan Post Test KelompokA.....	53
2. Pre Test dan Post Test Kelompok B.....	54
3. Gain Skor Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	56
E. Pembahasan.....	57

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	60
B. Implikasi.....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
D. Saran-Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10 - 12 Tahun Putra.....	37
Tabel 2 : Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10 - 12 Tahun Putri.....	38
Tabel 3 : Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	38
Tabel 4 : Tabel Penghitungan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post test</i>	39
Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Kelompok Kontrol Saat <i>Pre Test</i>	43
Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Kelompok Eksperiment saat <i>Pre Test</i>	45
Tabel 7 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Kelompok kontrol saat <i>Post Test</i>	49
Tabel 8 : Rangkuman Hasil Uji Normalitas <i>Pre Test</i>	51
Tabel 9 : Rangkuman Hasil Uji Normalitas <i>Post Test</i>	51
Tabel 10 : Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	52
Tabel 11 : Rangkuman Hasil Uji-t Kelompok A	53
Tabel 12 : Rangkuman Hasil Uji-t Kelompok B	54
Tabel 13 : Rangkuman Hasil Uji-t Antar Kelompok	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Penjaringan Data Ordinal Pairing	32
Gambar 2 : Pembagian Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	33
Gambar 3 : Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok A	44
Gambar 4 : Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok B	46
Gambar 5 : Histogram <i>Post Test</i> Kelompok A	48
Gambar 6 : Histogram <i>Post Test</i> Kelompok B	50
Gambar 7 : Tes lari 40 meter.....	78
Gambar 8 : Tes gantung siku tekuk.....	79
Gambar 9 : Tes baring duduk.....	81
Gambar 10 : Tes loncat tegak	84
Gambar 11 : Tes lari 600 meter.....	87

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Permohonan Ijin Penelitian dari UNY.....	64
Lampiran 2 : Surat Ijin dari Sekda Yogyakarta.....	65
Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian SD Brajan.....	66
Lampiran 4 : Sertifikat Kalibrasi Meteran Bison.....	67
Lampiran 5 : Sertifikat Kalibrasi <i>stopwatch Recall</i>	68
Lampiran 6 : Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch Hunhart</i>	73
Lampiran 7 : Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch Rok</i>	74
Lampiran 8 : Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch Rok</i>	
Lampiran 9 : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10- 12 Tahun.....	76
Lampiran 10 : Formulir TKJI.....	86
Daftar Siswa Kelas IV SD Brajan	
Lampiran 11 :	89
Lampiran 12 : Jadwal Pelaksanaan <i>Tretment Senam Indonesia Sehat</i>	90
Lampiran 13 : Data Penelitian.....	91
Lampiran 14 : Frekuensi Data.....	95
Lampiran 15 : Dokumentasi Senam Indonesia Sehat Oleh Instruksional...	102
Lampiran 16 : Dokumentasi Pelaksanaan TKJI	115
Lampiran 17 : Dokumentasi Pelaksanaan <i>Tretment SIS</i>	116