

**PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGARAN JASMANI *HIGH*
IMPACT TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN
JASMANI ANAK SEKOLAH KELAS 1 DI SMP
BOPKRI 1 YOGYAKARTA 2016**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

ALOISIUS LAON DENNY

1403002

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2016**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani *High Impact* terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Kelas 1 di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan untuk menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Dikemudian hari apabila didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 27 Agustus 2016

Aloisius Laon Denny

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI *HIGH*
IMPACT TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN
JASMANI ANAK SEKOLAH KELAS 1 DI SMP
BOPKRI 1 YOGYAKARTA 2016**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk
dilaksanakan Ujian Skripsi**

Yogyakarta, 27 Agustus 2016

Pembimbing

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS.,





Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Sidang Pada

27 Agustus 2016

Penguji I : Ruthy Ngapiyem, S.Kp., M.Kes.,

Penguji II : Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN.,

Penguji III : Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS.,

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda
Yakkum Yogyakarta

Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes.

Mengetahui,

Ka Prodi S-1 Ilmu
Keperawatan

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS.

HALAMAN MOTTO

**“The greatest secret of succes is there is no big secret,
whoever you are, you will be succesful if you Endeavor in earnest”**

**“Rahasia terbesar mencapai kesuksesan adalah tidak ada rahasia
besar, siapapun Anda akan menjadi sukses jika Anda berusaha
dengan bersungguh-sungguh”**

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk:

1. Tuhan Yesus yang selalu merengkuhku dalam kasihNya dan segala karuniaNya di setiap kehidupanku.
2. Ayahku Philipus Kadau (Alm) dan Ibuku Theresia Kuyong yang selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan yang tak'kan pernah terhenti dalam segala hal.
3. Keluarga kecil Kakakku Ignatius Susilo, Kristina Elin Maryanti, Herkulanus Ahin Kurniady, Krisantus Doni Lamang, beserta keponakan tersayang Osten dan Darrel yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan karya tulis ini.
4. Ibu Ch. Hatri Istiarini, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., terimakasih atas segala bimbingan, kesabaran, serta ilmu-ilmu yang telah dibagikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Ruthy Ngapiyem, S.Kp., M.Kes., dan ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS. serta ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., terimakasih atas segala saran dan masukan yang sangat membangun.
6. Teman-temanku di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, terutama S1 Keperawatan Program B angkatan ke-4, terimakasih atas kebersamaannya. Selamat berproses, semoga sukses untuk kita semua.

ABSTRAK

ALOISIUS LAON DENNY, “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani *High Impact* terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Kelas 1 di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta 2016”.

Latar belakang : Olahraga senam merupakan suatu cara untuk menciptakan kondisi tubuh yang bugar, meningkatkan daya tahan tubuh, penurunan berat badan serta peningkatan konsentrasi. Studi awal di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta menunjukkan hasil wawancara terbuka pada 5 murid yang tidak mengikuti kegiatan olahraga 75% mengaku kurang konsentrasi dan mudah merasa lelah saat mengikuti proses belajar di sekolah.

Tujuan: Mengetahui pengaruh latihan senam kesegaran jasmani *high impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak sekolah kelas 1 di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta 2016.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *pretests* dan *posttest design*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non-probability sampling* jenis *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian 23 responden. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk Test*. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Paired Test*.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh sebelum dan sesudah latihan senam kesegaran jasmani *high impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani dengan nilai $p=0.000$.

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh latihan senam kesegaran jasmani *high impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Saran: Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

Kata kunci: tingkat kebugaran jasmani, senam kesegaran jasmani *high impact*
xiv + 83 hal + 16 tabel + 3 skema + 10 lampiran
kepuustakaan : 30, 2006-2014

ABSTRACT

ALOISIUS LAON DENNY, "The Effect of High Impact Exercise of Senam Kesegaran Jasmani on Physical Fitness Improvement of Grade1 Students of SMP BOPKRI 1 Yogyakarta in 2016".

Background: Gymnastics is a way to create conditions fit body, increase endurance, weight loss and increased concentration. Early studies in junior high Yogyakarta BOPKRI 1 shows the results of an open interview on the 5 students who do not participate in sports, 75% claimed lack of concentration and easily tired while following the learning process in schools.

Objective: To determine the effect of high impact exercise of Senam Kesegaran Jasmani on physical fitness improvement of grade 1 students of SMP BOPKRI 1 Yogyakarta in 2016 .

Methods: This study used a quasi-experimental design with pretests and posttest study design. The sampling technique used was simple random of non – probability sampling. The sample of this study was 23 people. Data normality test used Shapiro-Wilk test. Analysis of data used statistical test of Wilcoxon Paired Test.

Results: This study shows no effect before and after high impact exercise of SKJ on the improvement of physical fitness with a value of $p = 0.000$.

Conclusion: The results of this study shows no effect of high impact exercises of SKJ on the improvement of physical fitness.

Suggestion: Further researcher is suggested to use more respondents, using a control group and the treatment group.

Keywords: level of physical fitness, high impact exercise of SKJ

xiv + 83 pages + 16 tables + 3 schemas + 10 appendices

Bibliography: 30, 2006-2014

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan penyertaan-Nya yang dilimpahkan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani *High Impact* terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Kelas 1 di SMP BOPKRI 1 Yogyakarta”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi penelitian ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak Paryadi, S.Pd, selaku Kepala sekolah SMP BOPKRI 1 Yogyakarta yang telah bersedia memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
3. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., selaku Waket I bidang Akademik.
4. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku Kepala Prodi S-1 Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Ch. Hatri Istiarini, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku pembimbing dalam mengerjakan skripsi penelitian ini.

6. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku pembimbing pengganti dalam mengerjakan skripsi penelitian ini.
7. Seluruh Civitas Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
8. Kedua orang tua, serta seluruh keluarga dan teman-teman yang telah memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan doa.
9. Teman-teman mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta S1 program B angkatan ke-4 yang memberikan dukungan, semangat, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, 27 Agustus 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
 BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Landasan Teori	10
1. Senam Kesegaran Jasmani	10

a. Pengertian Senam.....	10
b. Manfaat Senam.....	11
c. Macam–macam Senam	12
d. Sistematika Senam	14
e. Bentuk Senam Kesegaran Jasmani dan Cara Penilaian	15
f. Pengaruh Senam terhadap Kebugaran Jasmani.....	19
2. Kebugaran Jasmani	21
a. Pengertian Kebugaran	21
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	21
c. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	26
d. Bentuk Tes Kebugaran Jasmani dan Cara Penilaian....	28
e. Faktor–faktor Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	30
f. Perubahan–perubahan disebabkan Aktivitas Olahraga.	32
g. Hubungan Pendidikan Jasmani dengan Kebugaran	34
3. Karakteristik Remaja.....	35
4. Kerangka Teori.....	38
5. Kerangka Konsep.....	39
B. Hipotesis Penelitian	40
C. Variabel Penelitian	40
1. Definisi Konseptual.....	40
2. Definisi Operasional.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Desain Penelitian	46

B. Waktu dan Tempat Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel.....	47
D. Alat Ukur Penelitian	49
E. Uji Validitas dan Reabilitas.....	55
F. Etika Penelitian.....	56
G. Proses Pengumpulan Data	57
H. Analisis Data	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Hasil Penelitian.....	67
B. Pembahasan	74
BAB V PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2 Standar Operasional Senam Kesegaran Jasmani	15
Tabel 3 Standar Operasional Tes Kebugaran Jasmani	28
Tabel 4 Definisi Operasional.....	42
Tabel 5 Alat Ukur dan SOP Tes Kebugaran	49
Tabel 6 Alat ukur dan SOP Senam Kesegaran Jasmani.....	51
Tabel 7 Kisi-kisi Umum.....	54
Tabel 8 Kisi-kisi Khusus	54
Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	68
Tabel 10 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Tabel 11 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan	69
Tabel 12 Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan	69
Tabel 13 Perbandingan Karakteristik Responden	70
Tabel 14 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kebugaran Jasmani Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Kesegaran Jasmani <i>High</i> <i>Impact</i>	72
Tabel 15 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Sebelum dan Setelah dilakukan Senam Kesegaran Jasmani <i>High Impact</i>	73

Tabel 16 Hasil Uji <i>Wilcoxon Paired Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Sebelum dan Setelah dilakukan Senam Kesegaran Jasmani <i>High Impact</i>	73
--	----

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1 Kerangka Teori.....	38
Skema 2 Kerangka Konsep Penelitian	39
Skema 3 Pola Penelitian <i>Pre test</i> dan <i>Post test Design</i>	46

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian

Lampiran 2: Surat Bukti Penelitian

Lampiran 3: Lembar Persetujuan Asisten

Lampiran 4: Persetujuan Responden

Lampiran 5: Lembar Observasi Penelitian

Lampiran 6: Skor Hasil Olahan Data

Lampiran 7: Tabel Umum

Lampiran 8: Hasil Analisis Data Univariat

Lampiran 9: Hasil Uji Normalitas

Lampiran10: Hasil Analisis Data Bivariat