

**PENGARUH SENAM KEBUGARAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN FUNGSI KOGNISI SISWA SMA
NEGERI TANJUNGPANDAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh

Febrin Rosahidian
Nim 1606246

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2020**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

FEBRIN ROSAHIDIAN

1606246

**PENGARUH SENAM KEBUGARAN TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI DAN FUNGSI KOGNISI SISWA SMA NEGERI
TANJUNGPANDAN**

Disetujui dan disahkan

Pembimbing I

Dr. Jajat Darajat, M. Kes., AIFO

NIP. 197608022005011002

Pembimbing II

Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd

NIP. 197912282005011002

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 19680830199903100

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Senam Kebugaran Terhadap Kebugaran Jasmani dan Fungsi Kognisi Siswa SMA Negeri Tanjungpandan”** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2020
Yang membuat pernyataan,

Febrin Rosahidian
1606246

**PENGARUH SENAM KEBUGARAN TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI DAN FUNGSI KOGNISI SISWA SMA NEGERI
TANJUNGPANDAN**

Oleh

Febrin Rosahidian

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi

© Febrin Rosahidian

Universitas Pendidikan Indonesia

April 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

ii

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Pengaruh Senam Kebugaran Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Fungsi Kognisi Siswa SMA Negeri Tanjungpandan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penyusunan karya tulis ini, penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna, baik isi, teknik penyajian, maupun dalam susunan bahasa disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pemahaman penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk memperbaiki karya tulis ilmiah lainnya.

Bandung, April 2020

Febrin Rosahidian
NIM 1606246

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa hambatan dan kesulitan selalu ada, namun karena adanya bantuan, dorongan dan do'a dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya terutama kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, semangat, do'a serta segala upaya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Ucapan terima kasih, juga penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, sebagai bentuk penghargaan, penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. R. Asep Kadaroman, M.Si, sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, penulis ucapkan terima kasih telah memberikan kesempatan untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang selalu memberikan motivasi kepada penulis agar menempuh masa perkuliahan dengan baik.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas segala arahan positif dan motivasi yang tidak pernah kering diberikan sejak pertama kali masuk hingga mengantarkan penulis menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Jajat Darajat, M. Kes., AIFO dan bapak Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu meluangkan waktunya dalam kesibukannya untuk membimbing, mengarahkan, memberi masukan, petunjuk, sumbangan pikiran dan dorongan semangat dengan penuh ketulusan, keikhlasan, kesabaran, atas ilmu dan pengalaman yang beliau berikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan yang telah memberikan motivasi, semangat dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
6. Seluruh Bapak, Ibu dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu, bimbingan, motivasi, bantuan, informasi, serta pengertian selama penulis menjalankan.
7. Kepada Yth. Kepala Sekolah, guru dan staf SMA Negeri 2 Tanjungpandan dan SMA Negeri 1 Tanjungpandan, khususnya seluruh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Negeri se-Tanjungpandan yang telah membimbing sekaligus telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
8. Kedua orang tua tercinta Bapak Asep Rosmanjadi S.Pd dan Ibu Tita Herdian S.Pd, adik tercinta Arif Kusmajady serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan cinta, kasih sayang, perhatian moril dan material, semangat dan dukungan yang mengalir tiada henti, pengorbanan, nasihat yang sangat berarti serta do'a yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis skripsi ini.
9. Keluarga Bandung tersayang Mak nek, Astia Setia Juliana, Intan Sari Nugraha, Inkeu Tri auguntari dan Fitra Rizkiyanto, manusia hebat yang senantiasa memberikan dukungan, terima kasih sudah menjadi penyemangat kehidupan di Bandung.
10. Terimakasih Kepada Syifa Shofia Viviany S. Pd., yang selalu menjadi pendengar dan teman bertukar pikiran terbaik, selalu mendukung dan memberikan semangat kepada penulis saat mengerjakan karya tulis ini.
11. Sahabat-sahabatku Yolla Winanda, Sutheresia, Aprilia Krisna dan Nanda Nurul Hasanah yang selalu ada memberikan semangat, do'a, dukungan, dan

senantiasa mengingatkan penulis hal-hal membangun dari awal perkuliahan sampai dengan akhir perkuliahan.

12. Sisiripris Squad, Asri Nurinayah, Juwita Aprilliyano, Syifa Shofia Viviany, Eva Sri Gumilang, Sisi Wulandari dan Amanda Nurkhoir yang selalu mengibur dan menemani penulis dari awal perkuliahan sampai dengan akhir perkuliahan.
13. Mabes 69, Tryan, Ilham Fariz Islami, Fitra Rizkyanto, Ariq Naufal, Ilham Truly Fajri, M. Aldo Yusuf, Yolla Winanda, Wira Alkana, Rafid Naufal, dan Rizal Purnama yang selalu memberikan semangat dan dukungan disaat susah maupun senang.
14. Team Aerobik, Alesiyus dan Azzahra Mulyadi yang selalu membantu saat penelitian berlangsung dan saling menyemangati.
15. Seluruh Mahasiswa PJKR C 2016 yang telah memberikan dukungan dan masukan.
16. Seluruh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2016 yang telah memberikan dukungan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis skripsi ini.
17. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan karya tulis skripsi ini, semoga selalu diberikan kebahagiaan, kemudahan, rahmat, karunia, serta dilancarkan dalam segala urusan oleh Allah SWT.

Seluruh bantuan dan amal baik tersebut, sangat besar artinya bagi penulis dan sungguh tidak ternilai harganya. Semoga segala kebaikan dan ketulusan tersebut dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin Yaa Robal'alamin.

Bandung,

ABSTRAK

Febrin Rosahidian. 1606246. “Pengaruh Senam Kebugaran Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Fungsi Kognisi Siswa SMA Negeri Tanjungpandan”. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. Pembimbing I: Dr. Jajat Darajat, M. Kes., AIFO dan Pembimbing II: Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd

Kebugaran jasmani pada siswa dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari, baik itu di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Karenanya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani dan fungsi kognisi siswa yang melakukan senam kebugaran dan tidak melakukan senam kebugaran. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan untuk mengukur fungsi kognisi menggunakan Test Digit Span, Grid Exercise Test dan Tes Potensi Akademik (TPA). Analisis data menggunakan uji independent sampel t-Test. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani dan fungsi kognisi pada kelompok siswa yang melakukan senam kebugaran dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak melakukan senam kebugaran. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebugaran jasmani dan fungsi kognisi siswa.

Kata Kunci: *Senam Kebugaran, Kebugaran Jasmani, Fungsi Kognisi*

ABSTRACT

Febrin Rosahidian. 1606246. “Effect Physical Exercise To Physical Fitness And Cognition Function Of Tanjungpandan State High School Students”. Faculty of Sport and Health Education. Indonesia University of Education. Supervisor I : Dr. Jajat Darajat, M. Kes.,AIFO and Supervisor II : Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd

Physical fitness on students is influenced by daily activities, both in and out of school. Therefore, it is necessary to conduct further research related to physical fitness improvement and cognitive function of students who do fitness exercises and do not do fitness exercises. The research method used in this research was the descriptive method. The instrument used to measure physical fitness was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), while for measuring cognitive function, the Digit Span Test, Grid Exercise Test and Academic Potential Test (TPA) were used. The data analysis used was the Independent Sample t-Test. This study proved that there was an increase in physical fitness and cognitive function in the student group who do fitness exercises compared to the group who do not do fitness exercises. So, it could be concluded that there was a significant influence between physical fitness and cognitive function of students.

Keywords: Physical, Fitness, Cognition Function

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Secara Teoritis	6
1.5.2 Secara Praktis.....	6
1.6 Batasan Masalah	6
1.6.1 Batasan Konseptual.....	6
1.6.2 Batasan Populasi	6
1.7 Struktur Organisasi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Deskripsi Teori	8
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	8
2.1.2 Manfaat Pendidikan Jasmani	9
2.2 Kebugaran Jasmani	9
2.2.1 Komponen Kebugaran Jasmani	11
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	12
2.2.3 Cara Mengukur Kebugaran Jasmani	13
2.3 Senam	13
2.3.1 Senam Aerobik	14
2.3.2 Pengertian SKJ 2012.....	17
2.4 Fungsi Kognisi	20
2.5 Kerangka Berpikir	25
2.6 Hipotesis Penelitian	26

BAB III	METODE PENELITIAN	27
2.7	Metode Penelitian	27
3.2	Desain Penelitian	27
3.3	Lokasi dan Subyek Penelitian	28
3.4	Populasi, Sampel, dan Sampling	29
3.5	Instrumen Penelitian	30
3.5.1	Tes Kebugaran Jasmani	31
3.5.2	Concentration (Grid) Exercise Test	37
3.5.3	Instrumen Untuk Mengukur Memori	38
3.5.4	Instrumen Untuk Mengukur Bahasa, Visospasial, dan Eksekutif	40
3.6	Langkah-langkah Penelitian	41
3.7	Analisis Data	41
BAB IV	HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	44
4.1	Deskripsi Data	44
4.2	Uji Prasyarat Analisis	47
4.2.1	Uji Normalitas	47
4.2.2	Uji Hipotesis	48
4.3	Pembahasan Penemuan	49
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	52
5.1	Simpulan	52
5.2	Implikasi	52
5.3	Rekomendasi.....	52
	DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Hasil Penentuan Sampel SMA Negeri di Tanjungpandan	29
3.2 Tes Kebugaran Jasmani	31
3.3 Penilaian Lari <i>Sprint</i> 60m.....	32
3.4 Kriteria Penilaian Angakt Tubuh.....	33
3.5 Kategori Penilaian Tes Baring Duduk.....	34
3.6 Kriteria Penilaian Vertical Jump	35
3.7 Kriteria Penilaian Lari Jauh.....	36
3.8 Formulir Hasil Tes Kebugaran Jasmani	36
3.9 Norma TKJI.....	37
3.10 Lembar Tugas Gird Exercise Test	37
3.11 Kriteria Penilaian Tes Konsentrasi	38
3.12 Kriteria Penilaian TPA	40
4.1 Demografi Data	44
4.2 Hasil Analisis Deskriptif	47
4.3 Uji Noralitas Data.....	48
4.4 Ringkasan hasil <i>Unpaired t-test</i> pada p-value 0,05 untuk hipotesis Pertama	48
4.5 Ringkasan hasil <i>Unpaired t-test</i> pada p-value 0,05 untuk hipotesis Kedua	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	25
3.1 Pretest-Posttest Control Group Design	28
3.2 Langkah-langkah Penelitian	41
4.1 Perolehan Jarak Sekolah	44
4.2 Aktivitas Rutin Olahraga	45
4.3 <i>BMI</i> Laki-laki	45
4.4 <i>BMI</i> Perempuan	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.1 Identitas Responden

Lampiran A.2 Lembar Tes Potensi Akademik

Lampiran B.1 Hasil Olah Data SPSS

Lampiran B.2 Total Skor