



## ABSTRAK

Endang Kusyana (2001) : "Pengaruh Latihan Senam Pagi Indonesia Seri D Terhadap Hasil Tes Vertical Jump Dan Tes Standing Broad jump".

Senam Pagi Indonesia bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam Senam Pagi Indonesia seri D terdapat gerakan lompat-lompat yaitu pada gerakan inti ketujuh dan kedelapan. Dengan adanya gerakan tersebut diduga dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai. Hal inilah yang melatar-belakangi penulis untuk mengadakan penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh Senam Pagi Indonesia seri D terhadap peningkatan hasil tes vertical jump dan tes standing broad jump yang mengukur power tungkai. Power tungkai bermanfaat bagi atlet dari berbagai cabang olahraga, seperti sepak bola, bola voli, bola basket, sepak takraw, lompat tinggi, lompat jauh dan lain-lain. Peningkatan power tungkai akan mendukung peningkatan kemampuan atau keterampilan atlet dalam cabang olahraga yang diminatinya. Sehubungan dengan hal itu masalah penelitian adalah : Apakah terdapat peningkatan power tungkai yang signifikan melalui tes vertical jump dan tes standing broad jump sesudah latihan Senam Pagi Indonesia seri D?

Sampel yang dapat diperoleh sebanyak 13 orang. Pelaksanaan eksperimen dimulai pada tanggal 18 September 2000 sampai dengan 20 November 2000 dan pengambilan data tes awal vertical jump dan standing broad jump pada tanggal 4 dan 5 September 2000, sedangkan pengambilan data tes akhir vertical jump dan standing broad jump pada tanggal 24 dan 25 November 2000.

Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan bahwa dalam tes vertical jump dengan uji kesamaan rata-rata menghasilkan t-hitung (- 0,79) dan dalam tes standing broad jump menghasilkan t-hitung (-1,29), kedua t-hitung tersebut lebih besar daripada t-tabel (-1,71). Hal ini berarti pengaruh Senam Pagi Indonesia seri D terhadap peningkatan hasil tes vertical jump dan standing broad jump tidak signifikan. Dengan kata lain pengaruh Senam Pagi Indonesia seri D terhadap peningkatan power tungkai tidak signifikan.



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Satu Pendidikan Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.

Dengan selesainya skripsi ini merupakan kebanggaan tersendiri bagi penulis, terutama atas bantuan yang diberikan semua pihak. Maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Y S Santosa Giriwijoyo, sebagai dosen pembimbing satu, yang telah memberikan dorongan, bimbingan, petunjuk yang berharga dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Komarudin S.Pd, sebagai dosen pembimbing dua, yang telah bersedia meluangkan waktunya dan selalu memberikan pengarahan yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Lingling Usli W, sebagai dosen pembimbing akademik yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis selama penyelesaian studi di FPOK UPI Bandung.
4. Tim Due Like yang telah memberikan pengarahan dan bantuannya yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Staf dan karyawan dilingkungan FPOK UPI Bandung.
6. Mahasiswa angkatan 2000 jurusan Keperawatan FPOK UPI Bandung yang telah menjadi sampel penelitian.

7. Rekan-rekan (coach'96) seperjuangan studi di FPOK UPI Bandung yang telah memberikan bantuan serta dorongannya dalam penyelesaian skripsi ini

Khusus untuk ibunda, ayahanda dan kerabat yang telah memberikan dorongan moril serta spirituil kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis,

E. K.

