

# **PENGARUH LATIHAN KESEGERAN JASMANI 1992 TERHADAP GENERAL MOTOR ABILITY**

## **SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat  
memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan  
Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Oleh,  
**Iis Sofiah**  
891018



**JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG**

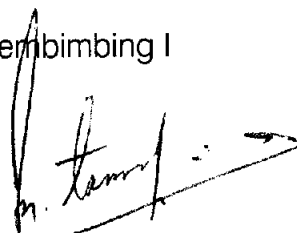
**1996**

Nama : IIS SOFIAH

Judul : **PENGARUH LATIHAN KESEGERAN JASMANI 1992  
TERHADAP GENERAL MOTOR ABILITY**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING

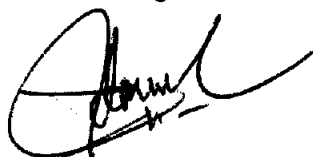
Pembimbing I



( **Drs. H. Muchamadji M. Ali, M.S.** )

NIP. 130254312

Pembimbing II

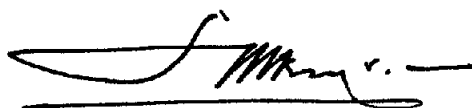


( **Drs. Adang Suherman** )

NIP. 131760831

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



( **Drs. Sumarna Sukatma** )

NIP. 130216574

## **PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada di dalamnya termasuk kriteria plagiat dari orang lain.

## ABSTRAKSI

Iis Sofiah. Skripsi ini berjudul "Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 1992 Terhadap General Motor Ability Siswa Puteri Kelas IV SDN Haurpugur I dan II. Di bawah bimbingan Bapak Drs. H. Muchtamadji M. Ali, M.S., sebagai pembimbing I dan Bapak Drs Adang Suherman sebagai pembimbing II.

Olahraga merupakan aspek penting untuk membantu perkembangan fisik dan mental manusia. Kini olahraga di lingkungan masyarakat bukan hal asing lagi, begitu juga dengan olahraga senam terutama senam aerobik yang menurut pengamatan penulis menduduki ranking pertama paling banyak diminati kalangan masyarakat. Banyak macam senam yang dapat dikategorikan kedalam senam aerobik diantaranya senam ke-segaran jasmani. Dipilihnya senam ke-segaran jasmani untuk keperluan penelitian yang penulis lakukan karena jenis senam ini banyak diminati terutama di sekolah-sekolah dan di instansi-instansi baik pemerintah maupun swasta. Senam ke-segaran jasmani pun banyak ragamnya, satu diantaranya adalah senam ke-segaran jasmani 1992 yang paling akhir muncul sebagai penyempurna dari SKJ-SKJ sebelumnya.

Yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan senam ke-segaran jasmani 1992 terhadap general motor ability. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data, informasi dan fakta tentang pengaruh yang ditimbulkan dari latihan SKJ 1992, sehingga dapat digunakan sebagai pilihan aktivitas jasmani yang dapat meningkatkan general motor ability. Metoda yang dipakai dalam peneli-

tian ini adalah metoda eksperimen one group pre test and post test design, dengan menggunakan sampel sebanyak 60 orang siswa puteri kelas IV SDN Haurpugur I dan II. sampel diambil secara random (acak), sedangkan hipotesis yang diajukan adalah hipotesis nol, yakni latihan SKJ 1992 tidak akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan general motor ability siswa puteri kelas IV SDN Haurpugur I dan II.

Untuk menguji hipotesis yang diajukan, diperlukan data. Sebagai alat pengumpul data digunakan tes Carpenter motor ability yang diberukan pada awal dan akhir eksperimen. Data yang diperoleh dari hasil tes tersebut kemudian diolah dan dianalisis secara statistik, akhirnya dapat disimpulkan dan dibuktikan bahwa latihan SKJ 1992 mempunyai pengaruh terhadap peningkatan general motor ability. Berdasarkan pengolahan dan analisis data ternyata hipotesis nol ditolak artinya hipotesis kerja diterima karena nilai  $t$  hitung ( $t'$ ) lebih besar dari nilai  $t$  tabel pada taraf nyata 0,05 pada derajat kebebasan ( $n - 1$ ), yaitu 7,79 dari 2,04.

Dalam hal ini penulis mengajukan saran terhadap para pembina dan para guru olahraga, khususnya di lingkungan sekolah-sekolah agar lebih menggalakan SKJ guna mendapat manfaat yang ditimbulkan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Illahi Rabbi karena atas berkat rahmat dan karuniaNya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bandung.

Penulis menyadari sepenuhnya atas keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini yang berjudul Pengaruh Latihan SKJ 1992 Terhadap General Motor Ability, masih banyak kekurangan-kekurangan dan kesalahan, namun jauh dilubuk hati yang paling dalam terselip ada rasa bangga dan bahagia tersendiri, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca guna penyempurnaan penyusunan karya tulis lainnya di masa yang akan datang.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat, khususnya bagi penulis umumnya bagi pembaca. Amin.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Selama penyusunan dan penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik bantuan secara moril maupun material. Sehubungan dengan hal tersebut, dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya dan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Rusli Lutan, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.

2. Bapak Drs. Sumarna Sukatma, selaku ketua jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP Bandung.

3. Bapak Drs. Nurlan Kusmaedi, Mpd., selaku sekertaris jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP Bandung.

4. Bapak Drs. H. Muchtamadji M. Ali, M.S., selaku pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta bimbingan, dorongan dan pengarahan-pengarahan dari awal sampai akhir dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Adang Suherman, selaku pembimbing akademik dan pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini yang telah membimbing dan memotivasi dalam kegiatan akademik di Almamater ini.

6. Bapak Drs. Suryatna, Mpd., yang telah memberikan sumbangan pemikiran dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Ibu pimpinan beserta staf perpustakaan FPOK IKIP Bandung, yang telah memberikan kemudahan dalam pencarian bahan guna penyelesaian skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu kepala SDN Haurpugur I dan II yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

9. Bapak guru olahraga SDN Haurpugur I dan II yang telah memberikan bantuan untuk kelancaran penelitian.

10. Para siswa puteri kelas IV SDN Haurpugur I dan II yang telah ikut serta dalam penelitian ini.

11. Rekan-rekan mahasiswa jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi angkatan 1989, yang telah memberikan bantuan dan dorongan semangat kepada penulis.

12. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

13. Ayah dan bunda beserta adik-adik tercinta, yang tak henti-hentinya memberikan dorongan dan do'a restu semenjak penulis menempuh perkuliahan sampai selesainya penyusunan skripsi ini. Untuk keluarga Sumadi Hadisusilo, yang telah memberikan kemudahan, dorongan dan bimbingan selama penulis menempuh kuliah sampai dengan selesainya penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga amal baik dan segala jasa yang telah diberikan oleh semua pihak kepada penulis, mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.  
Amin.



## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR . . . . .	v
UCAPAN TERIMA KASIH . . . . .	vi
DAFTAR TABEL . . . . .	xii
DAFTAR GAMBAR . . . . .	xiv
BAB I PENDAHULUAN . . . . .	1
A. Latar Belakang Masalah . . . . .	1
B. Masalah Penelitian . . . . .	9
C. Tujuan Penelitian . . . . .	9
D. Kegunaan Penelitian . . . . .	10
E. Pembatasan Penelitian . . . . .	11
F. Penjelasan Istilah . . . . .	11
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis . . . . .	12
BAB II TINJAUAN TEORITIS . . . . .	13
A. Olahraga . . . . .	13
1. Ciri-Ciri Olahraga . . . . .	13
2. Definisi Olahraga . . . . .	14
3. Manfaat Olahraga . . . . .	16
B. Senam . . . . .	22
1. Pengaruh Latihan Senam Terhadap tubuh . . . . .	23
2. Senam Kesegaran Jasmani . . . . .	25
C. General Motor Ability . . . . .	28
1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi General Motor Ability . . . . .	28

	Halaman
2. Unsur-Unsur General Motor Ability . . . . .	30
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN . . . . .</b>	<b>34</b>
A. Metoda Penelitian . . . . .	34
B. Populasi dan Sampel . . . . .	36
C. Alat Pengumpul Data . . . . .	39
D. Langkah-Langkah Prosedur Penelitian . . . . .	40
E. Pelaksanaan Program Penelitian . . . . .	46
F. Rancangan Analisis Data . . . . .	49
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA . . . . .</b>	<b>57</b>
A. Hasil Pengolahan Data . . . . .	57
B. Diskusi Penemuan . . . . .	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN . . . . .</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan . . . . .	71
B. Saran . . . . .	72
<b>DAFTAR PUSTAKA . . . . .</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN . . . . .</b>	<b>76</b>
B. CARA MENENTUKAN SKOR GENERAL MOTOR ABILITY	76
C. DATA AWAL KELOMPOK EKSPERIMEN . . . . .	77
D. DATA AWAL KELOMPOK KONTROL . . . . .	78
E. DATA AKHIR KELOMPOK EKSPERIMEN . . . . .	79
F. DATA AKHIR KELOMPOK KONTROL . . . . .	80
G. UJI NORMALITAS LJTA KELOMPOK EKSPERIMEN PADA TES AWAL . . . . .	81

H.	UJI NORMALITAS DATA AWAL TP KELOM- POK EKSPERIMEN . . . . .	82
I.	UJI NORMALITAS DATA AWAL BB KELOMPOK EKSPERIMEN . . . . .	83
J.	UJI NORMALITAS DATA AWAL SKOR GENERAL MOTOR ABILITY KELOMPOK EKSPERIMEN . . .	84
K.	UJI NORMALITAS DATA AWAL LJTA KELOMPOK KONTROL . . . . .	85
L.	UJI NORMALITAS DATA AWAL TP KELOMPOK KONTROL . . . . .	86
M.	UJI NORMALITAS DATA AWAL BB KELOMPOK KONTROL . . . . .	87
N.	UJI NORMALITAS DATA AWAL SKOR GENERAL MOTOR ABILITY KELOMPOK KONTROL . . . .	88
O.	UJI NORMALITAS DATA AKHIR LJTA KELOM- POK EKSPERIMEN . . . . .	89
P.	UJI NORMALITAS DATA AKHIR TP KELOMPOK EKSPERIMEN . . . . .	90
Q.	UJI NORMALITAS DATA AKHIR BB KELOMPOK EKSPERIMEN . . . . .	91
R.	UJI NORMALITAS DATA AKHIR SKOR GENERAL MOTOR ABILITY KELOMPOK EKSPERIMEN . . .	92
S.	UJI NORMALITAS DATA AKHIR LJTA KELOM- POK KONTROL . . . . .	93
T.	UJI NORMALITAS DATA AKHIR TP KELOMPOK KONTROL . . . . .	94

U.	UJI NORMALITAS DATA AKHIR BB KELOMPOK KONTROL . . . . .	95
V.	UJI NORMALITAS DATA AKHIR SKOR GENERAL MOTOR ABILITY KELOMPOK KONTROL . . . . .	96
W.	UJI HOMOGENITAS . . . . .	97
X.	CARA MENGHITUNG SELISIH ANGKA ANTARA TES AWAL DAN TES AKHIR KELOMPOK EKSPERIMEN . . . . .	98
Y.	CARA PENGHITUNGAN SELISIH ANGKA ANTARA TES AWAL DAN TES AKHIR KELOMPOK KONTROL . . . . .	99
Z.	UJI SIGNIFIKANSI DAN UJI T - TES UJI T (AKSEN) . . . . .	100 101
AB.	NILAI KRITIS L UNTUK UJI LILLIEFORS . . . . .	103
AC.	LUAS DI BAWAH LENGKUNG NORMAL STANDAR DARI 0 KE Z . . . . .	104
AD.	NILAI PERSENTIL UNTUK DISTRIBUSI T . . . . .	105
AE.	NILAI PERSENTIL UNTUK DISTRIBUSI F . . . . .	106
AF.	LAMPIRAN PEDOMAN GERAKAN SKJ 1992 . . . . .	107
	SURAT TUGAS . . . . .	134
	SURAT IZIN PENELITIAN . . . . .	135
	SURAT KETERANGAN TELAH MENGADAKAN PENELITIAN . . . . .	136
	RIWAYAT HIDUP . . . . .	140

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1.	Hububgan antara macam-macam cabang olah- raga dan umur yang dianjurkan untuk me- mulai latihan . . . . .	4
1.3.	Jadwal pelaksanaan tes . . . . .	44
2.3.	Jadwal latihan . . . . .	47
1.4.	Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku setiap butir tes kelompok eksperimen . . . . .	56
2.4.	Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku setiap butir tes kelompok kontrol . . . . .	57
3.4.	Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku semua butir tes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol . . . . .	57
4.4.	Hasil penghitungan uji normalitas kelom- pok eksperimen pada setiap butir tes . . . . .	58
5.4.	Hasil penghitungan uji normalitas kelom- pok kontrol pada setiap butir tes . . . . .	58
6.4.	Hasil penghitungan uji normalitas semua butir tes kelompok eksperimen . . . . .	59
7.4.	Hasil penghitungan uji normalitas semua butir tes kelompok kontrol . . . . .	60
8.4.	Hasil penghitungan uji normalitas semua butir tes pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. . . . .	61
9.4.	Hasil penghitungan uji homogenitas setiap butir tes pada kelompok eksperimen. . . . .	62
10.4.	Hasil penghitungan uji homogenitas setiap butir tes pada kelompok kontrol . . . . .	62
11.4.	Hasil penghitungan uji homogenitas semua butir tes pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. . . . .	63
12.4.	Hasil penghitungan rata-rata peningkatan unsur-unsur general motor ability kelom- pok eksperimen. . . . .	64

Tabel	Halaman
13.4. Hasil penghitungan rata-rata peningkatan unsur general motor ability kelompok kontrol . . . . .	64
14.4. Hasil penghitungan rata-rata peningkatan general motor ability kelompok eksperimen dan kelompok kontrol . . . . .	65
15.4. Hasil pengujian untuk menganalisis hasil eksperimen pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. . . . .	66
16.4. Hasil pengujian kesamaan dua rata-rata uji pihak kanan . . . . .	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1.3.	Disain eksperimen . . . . .	45
I.	Pedoman gerakan senam kesegaran jasmani.	117

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1992). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. P.T. Rineka Cipta: Jakarta.
- Davis, Damien. et al. (1986). Physical Education Theory And Practice.
- Departemen Kesehatan RI. (1992) Ilmu Olahraga Terapan. Jakarta. KONI PUSAT.
- Depdikbud. (1984/1985). Fisiologi Olahraga Aplikasi Prinsip-Prinsip Fisiologi Dalam Kegiatan Olahraga. Jakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka.
- Depdikbud.(1985). Senam Kesegaran Jasmani. Aksara Baru. Jakarta.
- Depdikbud. (1990). Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. IKIP Bandung.
- Evelyn, C. Pearce. (1983). Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis. P.T. Gramedia. Jakarta.
- Giriwijoyo, Y.S. Santosa. (1992). Ilmu Faal Olahraga. Bandung.
- Giriwijoyo, Y.S. Santosa. (1992). "Kesehatan, Kebugaran Jasmani dan Olahraga, dalam seri bahan kuliah Olahraga di ITB. (1992). Manusia dan Olahraga. Bandung.ITB.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. CV. Tambak Kusunan.
- Hidayat, Imam. (1990). Teori Senam. FPOK IKIP. Bandung.
- Lutan, Rusli. (1992). "Ilmu Olahraga Dan Berbagai Isu Filosofis" dalam seri bahan kuliah Olahraga di ITB (1992). Manusia dan Olahraga. Bandung ITB.
- Lutan, Rusli. (1988). Belajar Keterampilan Motorik Pengamatan Teori dan Metode. DEPDIKBUD. Jakarta.
- Mirkin, Gabe dan Hoffman Marshall. Kesehatan Olahraga. Alih bahasa Sadoso Sumosardjuno. P.T. Grafidian Jaya. Jakarta.
- Moeloek, Dangsin. (1984) "Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik". Dalam FK UI (1984). Kesehatan dan Olahraga. Jakarta. FK UI.



- M. Ali, Muchtamadji. (1987). "Latihan Aerobik Untuk Memelihara Serta Meningkatkan Kebugaran Jasmani". Makalah. Panitia Kongres III Ikatan Alumni ITB. Bandung.
- M. Ali, Muchtamadji. (1994). "Pola Pembentukan Tingkat Kebugaran Jasmani Para Karyawan". Makalah. Dalam Pelatihan Model Desiminasi Olahraga Kesehatan Pada Pelbagai Instansi Pemerintah di Jawa Barat. Bandung.
- M. Ali, Muchtamadji. (1987). Buku Tuntunan Aerobik.
- MPR-RI. (1991). Garis-Garis Besar Haluan Negara. Jakarta.
- Nasution. (1987). Metode Reseach (Penelitian Ilmiah). Jamaras Bandung.
- Nurhasan. (1991). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. FPOK IKIP Bandung. Bandung.
- Sadjoto, Mochamad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. DEPDIKBUD. Jakarta.
- Soekarman. (1991). Energi dan Sistem Energi Predominan pada Olahraga. KONI PUSAT. Jakarta.
- Soedjono, Soerdjadi dan Hardini, Frieda, Idawati. (1984). "Olahraga dan Umur". Dalam FK UI (1984). Kesehatan dan Olahraga. FK UI. Jakarta.
- Sudjana. (1992). Metode Statistika. Tarsito. Bandung.
- Sumosardjuno, Sadoso. (1993). Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 3. P.T. Gramedia Pustaka Utama.
- Surakhmad, Winarno. (1990). Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode, Teknik. Tarsito. Bandung.
- Teh, K.C. Gian C.K. (1993). Ilmu Kedokteran Olahraga. P.T. Bina Aksara. Jakarta.
- Teng, Kwat. (1975). Pengukuran Olahraga. FPOK IKIP Bandung. Bandung.