

PENGARUH LATAR BELAKANG PENDIDIKAN INSTRUKTUR SENAM AEROBIK TERHADAP PROSES LATIHAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan
Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

**ADE YAYA SUHARYANA
900767**



**JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG
1997**

ADE YAYA SUHARYANA

....."Ya Tuhanku, Tambahkanilah
kepadaku ilmu pengetahuan."

(QS.20. Thoha : 114)

..... diatas tiap-tiap yang berpengetahuan itu
ada lagi Yang Maha Mengetahui.

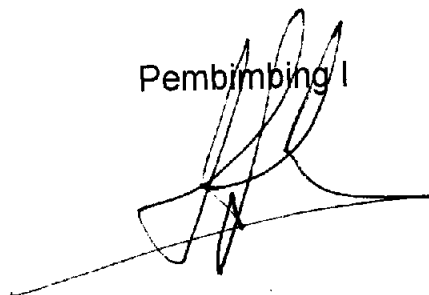
(QS.12. Yusuf : 76)

*Kupersembahkan karya sederhana ini
kepada Ayahanda, Ibunda, Kakanda,
dan Adinda tercinta.*

NAMA : ADE YAYA SUHARYANA
JUDUL : PENGARUH LATAR BELAKANG PENDIDIKAN
INSTRUKTUR SENAM AEROBIK TERHADAP
PROSES LATIHAN

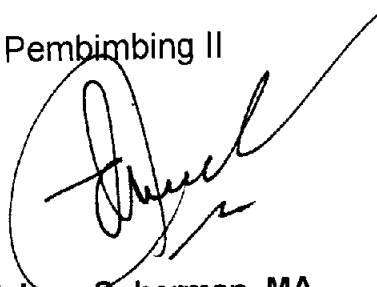
DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING

Pembimbing I



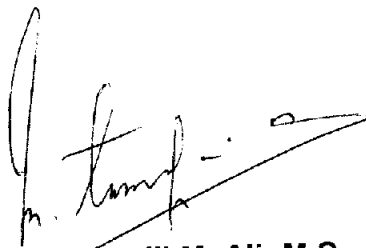
Drs. Supardi UA.
NIP : 130 358 461

Pembimbing II



Drs. Adang Suherman, MA.
NIP : 131 760 831

Mengetahui
Ketua Jurusan
Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. H. Muchtamadji M. Ali, M.S.
NIP : 130 254 312

PERNYATAAN

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



ADE YAYA SUHARYANA



ABSTRAK

Ade Yaya Suharyana. Skripsi ini berjudul "Pengaruh Latar Belakang Pendidikan Instruktur Senam Aerobik Terhadap Proses Latihan". Selama penulisan skripsi ini, penulis berada di bawah bimbingan Drs. Supardi UA. sebagai pembimbing I dan Drs. Adang Suherman, MA. sebagai pembimbing II.

Senam aerobik merupakan salah satu senam massal yang banyak diminati dan diikuti oleh masyarakat, karena senam tersebut sesuai dengan sifat dan ciri olahraga kesehatan yaitu : massal, mudah, murah, manfaat, dan aman dilakukan.

Salah satu faktor yang turut mendukung dalam menentukan kualitas latihan adalah kreatifitas dan keahlian para instruktur dalam menyusun program latihan yang akan diberikan kepada peserta. Kreatifitas dan keahlian dalam menyusun program latihan akan diperoleh melalui proses belajar dan pengalaman yang pernah dialami oleh instruktur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan latar belakang pendidikan para instruktur terhadap proses latihan senam aerobik, melalui komponen latihan pemanasan, komponen latihan inti, dan komponen latihan pendinginan.

Populasi penelitian ini adalah para instruktur senam aerobik di Kotamadya Bandung. Adapun sampel penelitian adalah para instruktur yang ikut serta pada kejuaraan Senam Aerobik, Sport Aerobik, dan Senam Artistik Tera Cup VII di Hotel Balai Pakuan Kotamadya Bandung.

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata; uji satu pihak (uji pihak kanan)

diperoleh hasil bahwa instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara formal mempunyai pengaruh lebih besar terhadap proses latihan dibandingkan instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara non formal, pada taraf nyata $\alpha = 0,05$.

Selanjutnya penulis menganjurkan kepada para instruktur senam aerobik untuk meningkatkan kualitas melatih, melalui belajar, latihan, dan pengalaman. Hal ini perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas latihan di masing-masing perkumpulannya.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT., karena atas segala rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Solawat serta salam semoga dilimpahkan ke junjunan kita Nabi Muhamad SAW.

Skripsi ini berisi hasil penelitian tentang perbedaan latar belakang pendidikan instruktur terhadap proses latihan senam aerobik, dengan sampel penelitian para instruktur yang ikut serta pada Kejuaraan Senam Aerobik, Sport Aerobik, dan Senam Artistik Tera Cup VII di Hotel Pakuan Kodya Bandung.

Penulisan skripsi ini dilatarbelakangi oleh perlunya dicari penyebab ketidaksamaan persepsi dan konsep latihan senam aerobik para instruktur di Kodya Bandung. Hal ini perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas instruktur senam aerobik dalam melatih di masing-masing perkumpulannya.

Penulis mengakui bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dalam penulisan maupun dalam penyajiannya. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya konstruktif sebagai bekal bagi penulis di masa yang akan datang.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan kepada semua pihak yang mempunyai perhatian terhadap senam aerobik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Illahi Robbi, karena atas petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan tepat waktu.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materiil, untuk itu akan terasa lebih lengkap melalui tulisan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak DR. Rusli Lutan, sebagai Dekan FPOK IKIP Bandung beserta staf pimpinan yang telah memberikan izin sehingga terlaksananya penelitian ini.
2. Bapak Drs. Muchtamadji M. Ali, M.S., sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi sekaligus pembimbing akademik, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Supardi UA., sebagai pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan saran selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Adang Suherman, MA., sebagai pembimbing II atas segala jasa dan bantuannya dalam membimbing selama penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu staf pengajar yang telah membantu dan membimbing selama perkuliahan di FPOK IKIP Bandung.
6. Pengurus Senam Dasar Senam Tera yang telah membantu kelancaran proses penelitian.

7. Para instruktur senam aerobik yang telah bersedia menjadi sampel penelitian sehingga skripsi ini terselesaikan.

8. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP Bandung angkatan 1990 atas segala dorongan, bantuan, dan doa restu selama mengikuti perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

9. Dan kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran proses penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga amal baik yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Amiin.

Bandung, Desember 1996

Penulis

AYS.



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian	5
E. Pembatasan Penelitian	6
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis	7
G. Penjelasan Istilah	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Pendidikan	10
1. Pendidikan Formal	11
2. Pendidikan Non Formal	12
B. Proses Latihan	12
C. Senam Aerobik	15
D. Kebugaran Jasmani	21
E. Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Senam Aerobik	23

	Halaman
F. Hubungan Latar Belakang Pendidikan Instruktur Terhadap Proses Latihan	24
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	26
A. Metode Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	27
C. Alat Pengumpul Data	29
D. Uji Coba Angket	36
E. Pelaksanaan Pengumpulan Data	46
F. Prosedur Pengolahan Data	46
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	52
A. Hasil Pengolahan Data	52
B. Diskusi Penemuan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN	66
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	99

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.3. Kriteria Penyebaran Butir Soal	32
2.3. Kisi-Kisi Spesifikasi Data	33
3.3. Hasil Pengujian Validitas	40
4.4. Hasil Penghitungan Uji Normalitas	53
5.4. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas	54
6.4. Hasil Penghitungan Uji Kesamaan Dua Rata-Rata Uji Satu Pihak	55
7.4. Hasil Pengolahan Data Setiap Komponen Instruktur Senam Aerobik yang Berlatar Belakang Pendidikan Olahraga Secara Formal	56
8.4. Hasil Pengolahan Data Setiap Komponen Instruktur Senam Aerobik yang Berlatar Belakang Pendidikan Olahraga Secara Non Formal	56
9.4. Hasil Persentase Setiap Kelompok	57

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN	Halaman
A. ANGKET	66
B. HASIL PENGHITUNGAN UJI VALIDITAS . . .	73
C. HASIL PENGHITUNGAN UJI RELIABILITAS .	74
D. SUSUNAN PENYEBARAN ITEM TES . , . . .	75
E. LANGKAH-LANGKAH MENGHITUNG UJI NORMAL- ITAS	76
F. LANGKAH-LANGKAH MENGHITUNG UJI HOMO- GENITAS	81
G. LANGKAH-LANGKAH PENGUJIAN HIPOTESIS DENGAN UJI KESAMAAN DUA RATA-RATA ; UJI SATU PIHAK	83
H. SURAT IZIN PENELITIAN DARI EPOK IKIP BANDUNG	85
I. SURAT PENGANTAR PERMOHONAN IZIN PENELI- TIAN DARI IKIP BANDUNG	86
J. SURAT IZIN PENELITIAN DARI DINAS SOSIAL POLITIK KOTAMADYA BANDUNG . . .	87
K. SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN	88
L. SURAT TUGAS	89
M. SURAT IZIN MENGUTIP	90
N. NILAI PERSENTIL UNTUK DISTRIBUSI t . .	92
O. TABEL HARGA KRITIK DARI PRODUK MOMENT	93
P. TABEL HARGA INTERPRETASI NILAI r . . .	94
Q. NILAI PERSENTIL UNTUK DISTRIBUSI CHI KUADRAT	95
R. LUAS DI BAWAH LENGKUNGAN NORMAL STAN- DAR 0 KE Z	96
S. NILAI PERSENTIL UNTUK DISTRIBUSI F . .	97



KEPUSTAKAAN

- Arikunto, Suharsimi. (1992). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (edisi revisi). Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Cooper, Keneth, H. (1983). Aerobik. Diterjemahkan oleh Adiwiyoto, Antonius. Jakarta : PT. Gramedia.
- Giriwijoyo, Santosa Y.S. (1992). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta : CV. Tambak Sari.
- Makmun, Samsudin A. (1990). Psikologi Kependidikan. IKIP Bandung.
- Moeloeck, Dasinga. (1984). Kesehatan Olahraga. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nasution. (1990). Metode Research Penelitian Ilmiah. Bandung : Jemars.
- Nawawi, Hadari. (1982). Perundang-undangan Pendidikan. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nazir, Mohamad. (1988). Metode Penelitian. Jakarta : Graha Indonesia.
- Nugraha, Endi. (1985). Statistika untuk Penelitian. Bandung : CV. Permadi.
- Pate, R. Russel. et al. (1993). Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Sadjoto, Mochamad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, Poyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Soetario, Hizbulah. (1972). Aerobik Dalam Membina Kesehatan Jasmani. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda.
- Sudjana. (1992). Metode Statistika. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. (1994). Metode Penelitian Administrasi. Bandung : Alfa beta.

- Sukiyo dan Sumanto. (1991). Senam. Proyek Pembina Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sumosarjuno, Sadoso. (1996). Sehat dan Bugar (Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar). Jakarta : PT. Gemedia Pustaka Utama.
- Surakhmad, Winarno. (1990). Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar dan Teknik. Bandung : Tarsito.
- Suryosubroto. (1990). Beberapa Aspek Dasar-Dasar Kependidikan. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Tohar. (1992). Olahraga Pilihan Bulutangkis. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wuryati. (1985). Teori dan Praktek Senam Dasar. Yogyakarta : PT. Intan Pariwara.

Sumber-Sumber Lain

- Garis-Garis Besar Haluan Negara. (1988). Bahan Penataran dan Bahan Referensi Penataran.
- Poerwadarminta. (1988). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan PN. Balai Pustaka.
- Srigiyanto. (1993). Teknik Penyusunan Program Latihan. Makalah : FPOK IKIP Bandung. Tidak diterbitkan.