

**PENGARUH LATIHAN SENAM IRAMA TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS
VIII SMP NEGERI 1 MEREK TAHUN
PELAJARAN 2020/2021**

SKRIPSI

Oleh :

SAKARIA TARIGAN

NPM 1715030011



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
BERASTAGI**

2021

LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN SENAM IRAMA TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1
MEREK TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Disusun dan Diajukan untuk Dipertahankan dalam Ujian Skripsi
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Quality Berastagi

Nama Mahasiswa : Sakaria Tarigan
NPM : 1715030011
Program Studi : Pendidikan Olahraga

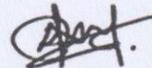
Disetujui

Pembimbing I



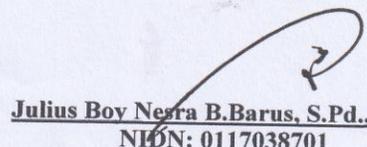
Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Pembimbing II



Aser Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0104029001

Diketahui
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga
Universitas Quality Berastagi



Julius Boy Nerra B. Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188

web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

PENGESAHAN
SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN SENAM IRAMA TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1
MEREK TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Disusun dan diajukan Oleh

Nama Mahasiswa : Sakaria Tarigan
NPM : 1715030011
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Quality Berastagi pada Hari Sabtu Tanggal 3 Juli 2021
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana

Disetujui Dewan Penguji

Penguji I

Aser Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0104029001

Penguji II

Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0106019101

Penguji III

Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan

Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga

Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0117038701



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pecerren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

PENGESAHAN
SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN SENAM IRAMA TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1
MEREK TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Disusun dan diajukan Oleh

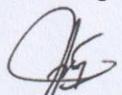
Nama Mahasiswa : Sakaria Tarigan
NPM : 1715030011
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 3 Juli 2021
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan

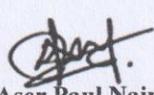
Berastagi, 3 Juli 2021

Menyetujui :
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama


Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

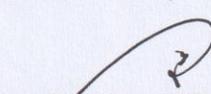
Pembimbing Pendamping


Aser Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0104029001

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan


Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga


Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini tanggal 3 Juli 2021 telah dilaksanakan Ujian Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.

Nama : Sakaria Tarigan

NPM : 1715030011

Tempat : Ruang Sidang FKIP Universitas Quality Berastagi

Waktu : 10.00 s/d Selesai

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani

Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Merek Tahun Pelajaran 2020/2021

Dinyatakan Lulus dan memenuhi syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Dengan Nilai : A-

Disetujui Dewan Penguji

Penguji I

Aser Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0104029001

Penguji II

Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0106019101

Penguji III

Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Prodi
Pendidikan Olahraga

Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, atas segala kasih dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan, kebijaksanaan dan kesanggupan kepada peneliti, sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai waktu dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam irama Terhadap Kebugaran Jasmani siswa di Kelas VIII SMP Negeri 1 Merek Tahun Pelajaran 2020/2021”**.

Adapun penulisan skripsi ini untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Quality Berastagi. Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan banyak bimbingan dan arahan tanpa lelah dan saran yang bersifat membangun kepada penulis dalam menyusun skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak menghadapi halangan ataupun kesulitan, namun dengan bantuan berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Eduard, M.Si selaku Rektor Universitas Quality Berastagi.
2. Bapak Drs. Sejahtra, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Quality Berastagi dan selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Julius Boy Nesra Barus, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Quality Berastagi.
4. Bapak Aser Paul Nainggolan, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Quality Berastagi yang telah membagikan ilmunya kepada penulis, serta semua staf dan karyawan perpustakaan yang ikut membantu dalam penulisan skripsi ini.
6. Kepada teman-teman seperjuangan yang selalu perhatian dan semua yang telah memberika dukungan serta turut membantu dalam penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang telah bersama-sama menuntut ilmu di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Quality Berastagi.

8. Settri Bolloria Tamba S.Pd, Iwan Paulus Purba, dan Ebram tarigan selaku sahabat terbaik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis terbuka menerima kritikan dan saran yang positif untuk menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata dengan kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Berastagi, Mei 2021

Penulis,

SAKARIA TARIGAN

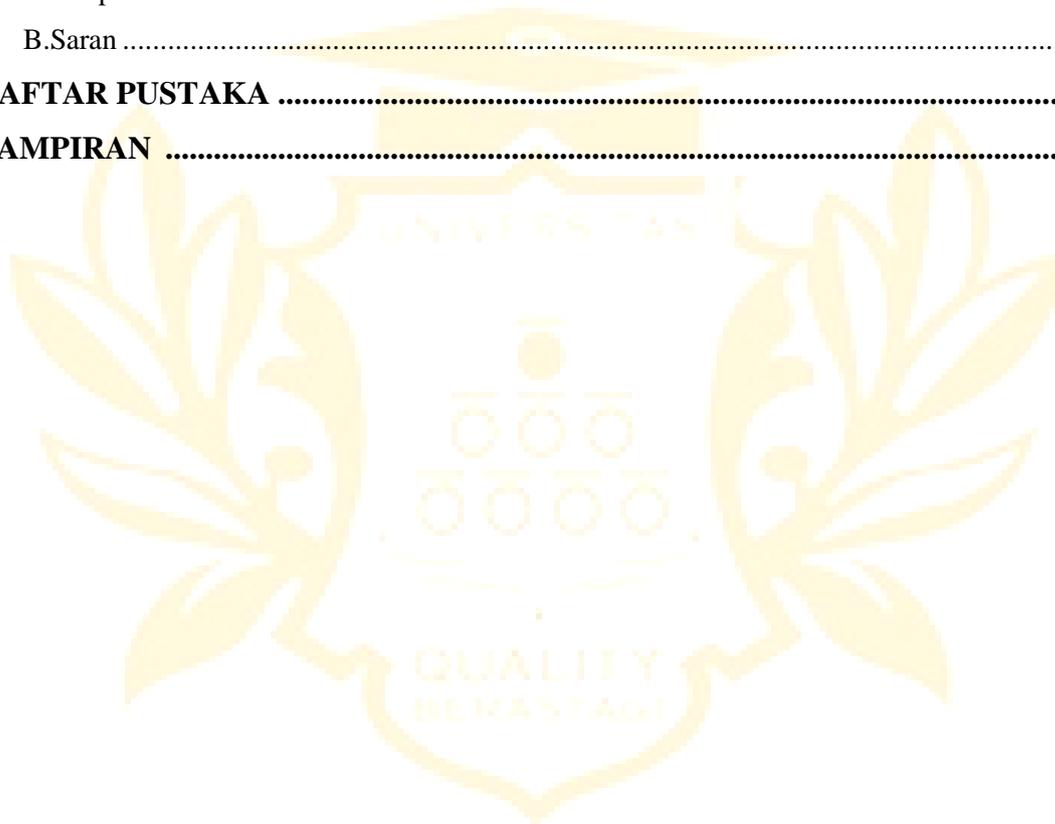
NPM : 1715030011



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
A. Kerangka Teoritis	6
1.Senam	6
2.Senam irama	10
3.Kebugaran jasmani	10
B. Kerangka Berpikir.....	12
C. Hipotesis Penelitian	13
D. Defenisi Operasional	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	14
B. Subjek dan Objek Penelitian.....	14
C. Jenis Penelitian.....	15
D.Desain penelitia	15
E. Bagan Rancangan Prosedur Penelitian	16

F. Alat Pengumpulan Data.....	17
G. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	21
B. Hasil Penelitian	30
C. Metode Analisis Statistik	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Simpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	36



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sakaria Tarigan
NPM : 1715030011
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul : **“PENGARUH LATIHAN SENAM IRAMA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 MEREK TAHUN PELAJARAN 2020/2021”**. Merupakan hasil karya penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali jika Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dan atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan skripsi dan pencabutan gelar yang penulis peroleh sebagai hasil ujian akhir studi atas Skripsi ini. Demikian Surat Pernyataan ini saya perbuat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa adanya unsur paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Berastagi, Juli 2021
Yang menyatakan,



Sakaria Tarigan
NPM : 1715030011