

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KEBUGARAN DI SMA KRISTEN TOBELO**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

**STEPHANUS BATMOMOLIN
11061102**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE**

MANADO

2015

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KEBUGARAN DI SMA KRISTEN TOBELO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Gelar Sarjana Keperawatan

STEPHANUS BATMOMOLIN

11061102



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2015**



**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO-INDONESIA**

Nama : Stephanus Batmomolin
Nim : 11061102
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Terhadap
Kebugaran Di SMA Kristen Tobelo.
Pembimbing : I. Dr. Drs. Julianus Ake, SKp . M . Kep,
II. Samuel Layuk, S.KM, M.Kes

Menyetujui,

Manado, 10 Juli 2015

Pembimbing I

Dr. Drs. Julianus Ake, SKp . M . Kep.

Pembimbing II

Samuel Layuk, S.KM, M.Kes

Mengetahui

Dekan

M. Consolatrix da Silva, S.kep.,Ns., MSN.

Ketua Program Studi

Sesillea G. Sumual, BSN

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KEBUGARAN DI SMA KRISTEN TOBELO**

Yang disusun dan diajukan oleh:

STEPHANUS BATMOMOLIN
11061102

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian Skripsi
Pada tanggal 11 Juli 2015
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

TIM PENGUJI

- | | |
|--|---------|
| 1. Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kes | (.....) |
| 2. Dr. Drs. Julianus Ake, S.Kp., M.Kep | (.....) |
| 3. Samuel Layuk, S.KM., M.Kes | (.....) |

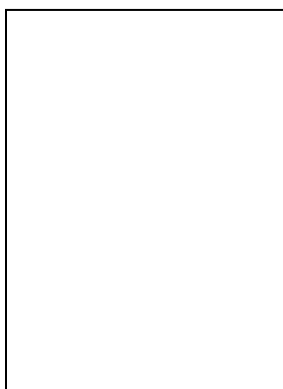
MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle
Manado

Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan Universitas
Katolik De La Salle Manado


M. Consolatrix da Silva, S.Kep., Ns., MSN


Sesillia G. Sumual, BSN



CURICULUM VITAE

A. BIODATA PENULIS

Nama : Stephanus Batmomolin

Tempat Tanggal Lahir : Tobelo, 04 Juni 1993

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Kristen Katolik

Motto : “ Kesempatan Terbaik Adalah Melakukan Hal Baik Untuk Orang Lain”.

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Terhadap Kebugaran Di SMA Kristen Tobelo

Nama Orang Tua

Ayah : Petrus Batmomolin, S.Pd

Ibu : Josefina Sultje Lodarmase, S.Pd

Adik : Santa Agnes Batmomolin

Pembimbing : I. Dr. Drs. Julianus Ake, SKp., M.Kep
II. Samuel Layuk, S.KM., M.Kes

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

Lulus Dari TK Imanuel Gamsungi Tahun 1999

Lulus Dari SD GMIH 4 Tobelo Tahun 2005

Lulus Dari SMP Negeri 1 Tobelo 2008

Lulus Dari SMA Kristen Tobelo 2011

Sementara menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado sejak Tahun 2011.

ABSTRAK

PENGARUH SENAM KESEGARAN JASMANI TERHADAP KEBUGARAN SISWA DI SMA KRISTEN TOBELO

Oleh : Stephanus Batmomolin

Kebugaran adalah kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna datang tugas yang sama pada keesokan harinya. (Griwijoyo, 2010).

Untuk dapat meningkatkan kebugaran pada siswa sekolah adalah pemberian senam kesegaran jasmani yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru – paru serta untuk membentuk tubuh. (Marta Dinata, 2010).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa ada atau tidaknya pengaruh senam kesegaran jasmani terhadap kebugaran di SMA Kristen Tobelo. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian *Pra-Eksperimental*. Dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Post Test Design Study* dengan jenis pengambilan sampel *Proportional Stratified Random Sampling*, dan jumlah sampel sebanyak 30 siswa yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah uji *Paired Sample T Test*. Dari hasil pengolahan data *Paired Sample T Test* didapatkan hasil nilai *t-test* -5.989 dengan nilai *p value* = .000 pada *Pre-Post Test* hari pertama, sedangkan pada pada hari kedua didapatkan hasil nilai *t-test* – 6.657 dengan nilai *p value* = .001. Karena nilai $p < .005$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *Pre-Post Test* pada hari pertama dan kedua, sehingga dapat menunjukkan bahwa ada pengaruh senam kesegaran jasmani terhadap kebugaran.

Dari hasil penelitian ini, peneliti berharap agar penerapan senam kesegaran jasmani di sekolah-sekolah lainnya agar dapat diterapkan untuk dapat membantu meningkatkan kebugaran anak sekolah sehingga bisa mempunyai jasmani yang sehat.

Kata kunci : Kebugaran, Senam Kesegaran Jasmani, siswa sekolah

Kepustakaan : 13 Buku (2002-2012) dan 9 literatur internet (2006-2014)

ABSTRACT
THE INFLUENCE OF PHYSICAL FITNESS AGAINST THE FRESHNESS
OF GYMNASTICS IN HIGH SCHOOL CHRISTIAN TOBELO

By: Stephanus Batmomolin

Physical fitness is the ability to be able to adjust to certain physical tasks or to the environment that must be addressed in a way that is efficient without excessive fatigue and has recovered perfectly come the same job the next day. (Griwijoyo, 2010).

In order to improve fitness in schools is giving students physical fitness exercise that serves to improve the ability of the heart and lungs as well as to form the body. (Marta Dinata, 2010).

The purpose of this study was to find out that whether or not the effect of physical fitness to the fitness gymnastics Christian High School Tobelo. The study was conducted using pre-experimental research methods. With desian study is a Pre-Post Test Design Study with this type of sampling Proportional Stratified Random Sampling, and the total sample of 30 students who met the inclusion criteria of the study. The method used is Paired Sample T Test. From the data processing Paired Sample T Test showed the value -5989 t-test with p value = .000 Pre-Post Test on the first day, while on the second day showed the value of t-test - 6,657 with p value = .001. Because the value of $\alpha > .005$, it can be concluded that there is a significant difference from the results of the Pre-Post Test on the first day and the second, so as to show that there is the influence of physical fitness to the fitness gym.

From these result, the researchers hope that the application of physical fitness exercises at other schools to be applicable for can help improve the fitness of school children so they can have a healthy physical.

Keywords: Fitness, Gymnastics Physical Freshness, school students
Bibliography: 13 Books (2002-2012) and 9 Internet literature (2006-2014)

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur, hormat dan kemuliaan hanya bagi Tuhan Yesus Kristus karena atas kasih dan kemurahanNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir dengan judul ''PENGARUH SENAM KESEGGARAN JASMANI TERHADAP KEBUGARAN DI SMA KRISTEN TOBELO''. Proses penyusunan ini sangat penting karena merupakan salah satu syarat untuk memperoleh nilai semester pada mata kuliah SKRIPSI, di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

Penulis menyadari akan keterlibatan dan juga bantuan dari berbagai pihak selama proses penyusunan tugas akhir ini. Karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Pastor Revi R. H. M. Tanod, SS, SE, MA, Pr. Selaku Retor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. M. Consilatrix da Silva, S.kep.,Ns., MSN. Selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Sesilia G. Sumual, BSN. Selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
4. Helly Budiawan, S.Kep., Ns. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberikan motivasi kepada peneliti dari semester I sampai pada sekarang.
5. Seluruh dosen dan staff pengajar Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah banyak memberikan bantuan selama proses pendidikan.
6. Bpk. Dr. Drs. Julianus Ake, S.Kp., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar telah memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan proposal sampai pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

7. Bpk. Samuel Layuk, S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang dengan sabar telah memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan proposal sampai pada penyelesaian penulisan skripsi ini.
8. Bpk. Hertje Manuel, S.Pd., MM, selaku kepala sekolah SMA Kristen Tobelo yang telah memberikan izin kepada penulis untuk tempat penelitian.
9. Bpk. Petrus Batmomolin, S.Pd selaku guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA Kristen Tobelo yang telah membantu penulis dalam proses penelitian.
10. Seluruh guru dan staf tata usaha SMA Kristen Tobelo yang juga telah ikut membantu penulis dalam proses penelitian.
11. Lindry Pratiwi Wuisan, S.Kep.,Ns. tercinta yang memberikan bantuan, motivasi serta arahan bahkan doa kepada penulis.
12. Kepada keluarga papa, mama, adik, serta keluarga besar Batmomolin – Lodarmase yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis dari memulai pendidikan dasar sampai pada perguruan tinggi ini.
13. Kepada teman-teman kos Evert Manoi, Ridel Baali, Critian Rori, Kristian Kapele, Alfredo Beteng, Maikel Wesnaif, Herry Retob, Grantino Kawulusan, Fredrik Toluon, Crisfanli Baradi, Lukas Parapaga, Jaylani, Matheus Fenyapwain, Ignasius Matabesi, Trisno Tokan yang telah mendukung saya selama ini.
14. Teman-teman kelompok skripsi Eva Maria, Maria Rumambi, Fani Sanusi, Tiara Mundung, Ratnaningsih Umasangaji, Lindri Wuisan, Ifrendy Pasek, Rivo Rogahang, Frederico Andries, Stella Rasu, Cindy Korah yang telah sama-sama baik suka maupun duka dari awal penyusunan proposal hingga penulisan skripsi selesai boleh mendukung dan memberikan semangat kepada penulis.

15. Teman-teman kelas C yang telah bersama-sama dari semester satu hingga semester akhir saling mendukung, memberikan suport dan memotivasi dan telah setia bersahabat dengan penulis selama ini.
16. Teman-teman seperjuangan SMA angkatan 2008 terutama pada anak-anak gembel community yang juga banyak memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.

Pada akhirnya penulis menyadari jika masih ada kekurangan dalam penulisan ataupun pengetahuan dalam skripsi ini, penulis mohon maaf dan berharap bahwa ada kritik maupun saran yang berguna dan dapat membangun. Semoga karya tulis ini dapat berguna bagi siapa saja yang memerlukannya di kemudian hari.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Manado, Juli 2015

Stephanus Batmomolin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
CURICULUM VITAE	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Teori dan Konsep Senam Kesegaran Jasmani	8
2.2 Teori Kebugaran dan Tes Pengukuran Kebugaran	14
2.3 Pengertian Sekolah Menengah Atas	30
2.4 Penelitian Terkait	30
BAB III KERANGKA KONSEP,HIPOTESIS,DEFINISI OPERASIONAL ..	32
3.1 Kerangka Konsep.....	32
3.2 Hipotesis	33
3.3 Definisi Operasional	33

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	35
4.1 Desain Penelitian	35
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
4.3 Populasi dan Sampel	36
4.4 Etika Penelitian	37
4.5 Instrument Penelitian	38
4.6 Pengumpulan Data	38
4.7 Alur Penelitian	40
4.8 Pengolahan Data dan Teknik Analisis	41
BAB V HASIL PENELITIAN	43
5.1 Hasil Analisa Univariat.....	44
5.2 Hasil Analisa Bivariat.....	47
BAB VI PEMBAHASAN.....	49
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian	49
6.2 Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
7.1 Kesimpulan	54
7.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indeks dan Kategori Kebugaran Cara Lambat	25
Tabel 2.2 Indeks dan Kategori Kebugaran Cara Cepat.....	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Umur Responden	44
Tabel 5.2 Klasifikasi Pre-Test Kebugaran Responden Hari Ke - 1	44
Tabel 5.3 Klasifikasi Post-Test Kebugaran Responden Hari Ke - 1	45
Tabel 5.4 Klasifikasi Pre-Test Kebugaran Responden Hari Ke - 2	45
Tabel 5.5 Klasifikasi Post-Test Kebugaran Responden Hari Ke - 2.....	46
Tabel 5.6 Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Terhadap Kebugaran	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep	32
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Surat Permohonan Survey Data

Lampiran B Lembar Persetujuan Ujian Proposal

Lampiran C Lembar Persetujuan Penelitian

Lampiran D Surat Penelitian

Lampiran E Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran F Surat Permohonan Skripsi

Lampiran G Lembar Persetujuan Ujian Skripsi

Lampiran H Surat Pernyataan Non-Plagiat

Lampiran I Lembar Kuesioner

Lampiran J Master Tabel

Lampiran K Hasil Uji Statistik

Lampiran L Treatment Pre – Test Dan Post – Test

Lampiran M Kartu Bimbingan

Lampiran N Lembar Konsultasi

