



**ANALISIS KEMAMPUAN PESERTA DIDIK DALAM MENIRU
GERAK SENAM AEROBIK PADA VIDEO YOUTUBE
PEMBELAJARAN PJOK SMP NEGERI 5 JEPARA**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Pemyelesaian Studi Strata I
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Nisrina Okti Andika

NPM : 20230139

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2024

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Nisrina Okti Andika

NPM : 20230139

Fakultas/Progdi : FPIPSKR/PJKR

Judul Skripsi : Analisis Kemampuan Peserta Didik Dalam Meniru Gerak Senam Aerobik Pada Video Youtube Pembelajaran PJOK SMP Negeri 5 Jepara

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap diujikan.

Telah disetujui dan disahkan pada:

Semarang, 3 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd

NPP. 159001503



Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or

NPP. 149001426

Mengetahui,

Dean FPIPSKR



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil

NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “ANALISIS KEMAMPUAN PESERTA DIDIK DALAM MENIRU GERAK SENAM AEROBIK PADA VIDEO YOUTUBE PEMBELAJARAN PJOK SMP NEGERI 5 JEPARA”,

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari : Rabu
Tanggal : 19 Agustus 2024

Panitia Ujian

Ketua,



Sekretaris,

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Pd.
NPP. 107801284

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

Penguji

1. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd.
NPP 159001503

Tanda Tangan
()

2. Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP 149001426

()

3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd.
NPP 148601428

()

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. Berani mengambil resiko adalah langkah pertama menuju kesuksesan. Jika kita tidak pernah mencoba, kita tidak akan pernah tahu apa yang bisa kita capai (Anindya Bakrie).
2. Banyak cacian di setiap proses seseorang, tak perlu membandingkan dirimu dengan orang lain, lakukan sesuai kata hatimu dan abaikan hal yang membuatmu *down* (Penulis).

Persembahan:

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Maslikhan, S.Pd. dan Ibu Budiarti, S.Pd. yang senantiasa membimbing, mendukung dan memberikan do'a serta kasih sayang sepanjang masa.
2. Kakak pertamaku Rahmahani Gara Desiandika, S.ST.Keb. yang selalu memberikan motivasi.
3. Kakak keduaku Andika Abi Hirzan, S.Pd. yang selalu memberikan semangat.
4. Kakak ketigaku Rera Rizki Andika, S.Pd., Gr. yang telah mengajarku.
5. Almamater Universitas PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Nisrina Okti Andika

NPM : 20230139

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 2 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Nisrina Okti Andika

NPM. 20230139

ABSTRAK

Nisrina Okti Andika “Analisis Kemampuan Peserta Didik Dalam Meniru Gerak Senam Aerobik Pada Video Youtube Pembelajaran PJOK SMP Negeri 5 Jepara”, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosisal dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2024.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh gerakan praktik senam aerobik peserta didik yang dapat memberikan pengaruh pada kebugaran jasmani, hal ini dilihat dari ciri khusus serta kesesuaian gerakan peserta didik yang dipraktikkan saat penilaian. Banyak ketidaksesuaian gerak peserta didik dalam praktik senam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk gerakan peserta didik dalam praktik senam aerobik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kelas VII SMP Negeri 5 Jepara.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan memahami, mencermati dan menganalisis. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VII A sampai VII H SMP Negeri 5 Jepara dengan jumlah keseluruhan kurang lebih 240 peserta didik. Sampel yang digunakan berjumlah 20 orang dari kelompok VII C dengan teknik *Random Sampling*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis domain, analisis taksonomi, serta penyajian informal.

Hasil penelitian akhir yang dilakukan ditemukan bahwa dalam pelaksanaan teknik gerak dasar senam aerobik peserta didik masih harus dipelajari lebih dalam. Gerakan yang dilakukan dalam mencari contoh video hanya *low impact* saja dan gerakan terlalu monoton sehingga kurang sistematis. Teknik gerakan yang dilakukan masih asal-asalan dan kesesuaian ketukan musik tidak diterapkan dalam gerakan sehingga kurang sesuai dengan kaidah olahraga.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gerak dasar peserta didik dalam praktik senam aerobik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki bentuk gerakan koreografi yang cukup bervariasi dan minim pengetahuan mengenai kesesuaian gerak pada ketukan musik. Sehingga seorang guru harus memperluas pengetahuan bentuk-bentuk serta kesesuaian gerak dasar senam aerobik pada peserta didik.

Kata kunci: *Analisis, Gerak Dasar, Senam Aerobik*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufiq, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi berjudul “Analisis Kemampuan Peserta Didik Dalam Meniru Gerak Senam Aerobik Pada Video Youtube Pembelajaran PJOK SMP Negeri 5 Jepara” ditulis untuk syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Peran keluarga yang selalu mendukung juga sangat berarti dalam menumbuhkan semangat. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang terlibat, diantaranya:

1. Ibu Dr. Sri Suciati, M.Hum., sebagai Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Bapak Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil., sebagai Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Osa Maliki, S.Pd., M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah menyetujui topik skripsi serta memberikan semangat untuk penulis.
4. Bapak Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh ketekunan dan kecermatan sampai selesainya penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah memberikan ilmu yang berarti sampai selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang yang telah membekali ilmu kepada penulis selama menempuh studi.
7. Bapak Ibu Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggungjawabkan hasil penulisan skripsi ini.

8. Kepala SMP Negeri 5 Jepara yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di instansi tersebut.
9. Ibu Nur Diana Dewi selaku staf TU SMP Negeri 5 Jepara yang telah membantu mengurus surat-surat penelitian penulis.
10. Bapak Ragil Yusuf Ibrahim, S.Or., selaku guru pamong yang telah membantu dalam penelitian penulis.
11. Teman-teman PJKR E 2020 yang telah menginspirasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini hingga selesai penulisan skripsi.

Harapan penulis semoga skripsi ini memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi pembaca serta menambah referensi bagi peneliti selanjutnya. Penulis senantiasa menerima kritik dan saran yang membangun dengan baik.

Semarang, 2 Juli 2024

Penulis

Nisrina Okti Andika

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Sistematika Skripsi.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	10
B. Landasan Teori.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Setting Penelitian.....	40
C. Fokus Penelitian.....	41
D. Sumber Data.....	41
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	41
F. Keabsahan Data.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	45
B. Hasil Penelitian dan Analisa Data.....	45
C. Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Bentuk Gerak Dasar 1 Putri	46
Tabel 4.2 Aspek 1 Putri.....	47
Tabel 4.3 Bentuk Gerak Dasar 1 Putra.....	48
Tabel 4.4 Aspek 1 Putra	49
Tabel 4.5 Bentuk Gerak Dasar 2 Putri	50
Tabel 4.6 Aspek 2 Putri.....	50
Tabel 4.7 Bentuk Gerak Dasar 2 Putra.....	51
Tabel 4.8 Aspek 2 Putra	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Senam Artistik	16
Gambar 2. Senam Ritmik Sportif	17
Gambar 3. Senam Akrobatik	18
Gambar 4. Senam Aerobik Sport	19
Gambar 5. Senam Trampolin	20
Gambar 6. Senam Umum	21
Gambar 7. Parkour	25
Gambar 8. Marching.....	30
Gambar 9. V Step	31
Gambar 10. Leg Curl.....	31
Gambar 11. Mambo.....	32
Gambar 12. Toe Tap.....	32
Gambar 13. Kicking	33
Gambar 14. Side Tap.....	33
Gambar 15. Jumping Jack	33
Gambar 16. Lunge	34
Gambar 17. Knee up.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Data Gerakan	60
Lampiran 2. Kartu Data Aspek.....	66
Lampiran 3. Usulan Tema	67
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Proposal	68
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	69
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....	70
Lampiran 7. Rekapitulasi Proses Pembimbingan Judul dan Proposal Skripsi.....	71
Lampiran 8. Rekapitulasi Proses Pembimbingan Skripsi	73
Lampiran 9. Dokumentasi Praktik Peserta Didik Kelompok 1 Putri	75
Lampiran 10. Dokumentasi Praktik Peserta Didik Kelompok 1 Putra.....	75
Lampiran 11. Dokumentasi Praktik Peserta Didik Kelompok 2 Putri	76
Lampiran 12. Dokumentasi Praktik Peserta Didik Kelompok 2 Putra.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam dikatakan sebagai gerakan tubuh yang disusun secara sistematis untuk membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis. Senam juga dimaksudkan untuk melatih kebugaran jasmani pada setiap individu. Dalam mendapatkan manfaat pada pengembangan komponen fisik maupun kemampuan gerak, seseorang bisa memperoleh hal tersebut dari kegiatan utama berupa senam. Senam dikatakan sebagai kegiatan fisik yang struktur geraknya paling kaya karena setiap gerakan yang dilakukan memiliki fungsi tersendiri. Gerak-gerak dasar pada senam mampu membangun pola gerakan yang lengkap seperti gerak lokomotor, non-lokomotor hingga manipulatif.

Dalam senam, kemampuan gerak lokomotor dilakukan dengan memindahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain seperti berjalan, berlari, meloncat, melompat, dan meluncur. Kemampuan gerak non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Gerakan ini mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh dengan posisi yang tetap berada di satu titik seperti menekuk, meregang, mendorong, menarik, mengangkat, menurunkan, melingkar, melambung, melenting, membengkok, memutar meliuk, melipat dan lain sebagainya.

Senam aerobik adalah aktivitas gerak dilakukan secara berirama dengan melibatkan otot-otot besar dan penggunaan sistem energi dalam peningkatan kebugaran tubuh oleh setiap individu maupun berkelompok dan bisa dikatakan sebagai gerakan yang terpolat maupun tidak terpolat. Sama halnya dengan yang dikemukakan (Marta Dinata, 2007) bahwa senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Dalam pengertian lain senam aerobik merupakan bentuk paling populer dalam melatih kebugaran yang mempunyai susunan latihan seimbang.

Pada senam aerobik kegiatan fisik bekerja menggunakan otot-otot besar serta penggunaan sistem energi dengan oksigen yang tepat dan dilakukan secara cepat untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Kebutuhan oksigen senam aerobik dilakukan dengan kecepatan menempuh waktu. Waktu pelaksanaan senam aerobik dapat mencapai 20 menit sampai 30 menit dalam sekali kegiatan. Gerakan pada senam aerobik cukup unik sehingga dilakukan berulang-ulang. Senam aerobik digunakan sebagai latihan rutin berirama yang dapat meningkatkan kebugaran pada tiap individu. Penggunaan musik dalam senam aerobik ditujukan sebagai motivasi dan pengaturan waktu latihan.

Untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan yang mendukung seperti kepekaan terhadap musik, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis dan

harmonis. Gerakan dipilih yang mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga dapat dilakukan secara teratur dalam kurun waktu yang lama. Gerakan dasar senam aerobik dimulai dari badan bagian atas sampai bagian bawah untuk mendapatkan manfaat pada pernafasan, peredaran darah, melatih otot-otot leher, bahu, dan kaki, serta digunakan sebagai peningkatan keterampilan keseimbangan dan mengasah koordinasi (Andi Nurcahyo dan Metta Christiana, 2019).

Dalam proses pembelajaran kegiatan olahraga selalu menciptakan kelentukan, keberanian, dan kekompakan. Bentuk dan fungsi setiap gerakan sangat penting untuk mencapai tujuan pembelajaran, sebab keberanian yang baik mampu menciptakan gerakan yang baik. Dengan tujuan itulah peserta didik akan melakukan hal yang terbaik untuk mencapai apa yang diinginkannya. Untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, peserta didik harus mempunyai dorongan dari dalam diri sendiri dan dari lingkungan. Oleh karena itu kebutuhan dan tujuan seseorang dalam melakukan suatu aktifitas berbeda-beda dari kedua faktor itu memiliki peranan yang sama besar.

Sebagai seorang guru harus memberikan dorongan kepada peserta didik untuk meningkatkan pengetahuan maupun skill secara maksimal. Dalam bidang pendidikan, guru memiliki tugas kompleks mulai dari melatih, mengajar, hingga mendidik (Usman, 2000). Berkaitan dengan kutipan tersebut, seorang guru tidak hanya mengajarkan ilmu pengetahuan bidang akademis akan tetapi juga pada bidang non-akademis salah satunya

adalah praktik senam aerobik. Sebab, senam aerobik mampu memberikan pengaruh yang baik pada kebugaran jasmani seseorang.

Penelitian ini mengkaji mengenai kemampuan peserta didik dalam meniru gerak senam aerobik pada video youtube. Objek yang dituju pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Jepara. Pada praktik senam aerobik kelas VII mengenai kemampuan gerak dasar dengan iringan musik dilakukan untuk penambahan nilai praktik sebelum dilaksanakan ujian tengah semester. Berdasarkan informasi yang didapatkan oleh peneliti dari guru PJOK yaitu Bapak Ragil Yusuf Ibrahim, S.Or. beliau menyampaikan bahwa peserta didik diarahkan untuk melakukan praktik senam aerobik dengan membawa contoh video untuk alat bantu. Pada contoh video senam aerobik tersebut, terdapat gerakan dan musik yang beragam sesuai kemampuan peserta didik disertai dengan hitungan satu sampai delapan. Beragam bentuk gerakan mulai dari *low-impact* hingga *high-impact* yang digunakan peserta didik terkadang berbeda karena adanya kemampuan kecepatan gerakannya sendiri dengan pengaruh dilihat teman sebayanya. Selain itu, kesesuaian gerak peserta didik juga dapat dipengaruhi oleh situasi luar yaitu seringkali berolahraga atau selalu bermalas-malasan saat berada di rumah.

Pada penelitian ini, berdasarkan deskripsi di atas data yang diambil dilatarbelakangi karena dalam praktik senam aerobik peserta didik terdapat gerakan yang dapat memberikan pengaruh pada kebugaran jasmani dan rasa malas teman sebayanya. Pengambilan sumber data dilatarbelakangi karena peserta didik dalam melakukan praktik senam aerobik memiliki ciri khusus

gerakan yang dipraktikkan saat penilaian. Bentuk gerakan dari video youtube yang sering dilakukan peserta didik adalah gerakan *low-impact* dengan iringan musik yang santai. Gerakan *low-impact* ini dilakukan peserta didik secara murni atau apa adanya, tetapi masih banyak gerakan yang kurang sesuai dengan ketukan pada contoh video tersebut.

Salah satu bentuk gerakan senam aerobik yang terdapat dalam penilaian peserta didik ada pada kelompok kelas VII C SMP Negeri 5 Jepara. Gerakan tersebut memiliki ketukan yang sesuai dengan iringan musik, tetapi masih ada beberapa peserta didik yang kurang menguasai ketukan tersebut. Selanjutnya, fungsi gerakan dalam senam aerobik yang terdapat dalam praktik tersebut memiliki manfaat membentuk kebugaran jasmani seorang anak dengan hal yang mudah. Dalam hal ini, bermalas-malasan bukan menjadi jalan utama dalam membentuk kebugaran jasmani seorang anak. Berdasarkan contoh tersebut, dapat dinyatakan bahwa terdapat ketidaksesuaian gerak peserta didik dalam meniru gerakan senam aerobik. Sehingga pada pernyataan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Analisis Gerak Dasar Peserta Didik Dalam Praktik Senam Aerobik Pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 5 Jepara”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka permasalahan peneliti dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Keterbasan peserta didik dalam mencari referensi video senam aerobik pada youtube.
2. Hasil penilaian senam aerobik peserta didik masih rendah dalam kesesuaian gerakan.
3. Peserta didik tidak menetapkan ketukan musik yang ada dalam video youtube.
4. Peserta didik kurang memahami fungsi dari setiap gerakan senam aerobik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah peneliti adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana bentuk gerakan peserta didik dalam praktik senam aerobik pada pembelajaran PJOK kelas VII SMP Negeri 5 Jepara?
2. Bagaimana fungsi gerakan peserta didik dalam praktik senam aerobik pada pembelajaran PJOK kelas VII SMP Negeri 5 Jepara?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan bentuk gerakan peserta didik dalam praktik senam aerobik pada pembelajaran PJOK kelas VII SMP Negeri 5 Jepara.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN

HALAMAN PENGESAHAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

B. Identifikasi Masalah

C. Rumusan Masalah

D. Tujuan Penelitian

E. Manfaat Penelitian

F. Sistematika Skripsi

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

B. Landasan Teori

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

- B. Setting Penelitian
- C. Fokus Penelitian
- D. Sumber Data
- E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data
- F. Keabsahan Data
- G. Teknik Analisis Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Deskripsi Umum Objek Penelitian
- B. Hasil Penelitian dan Analisa Data
- C. Pembahasan

BAB V PENUTUP

- A. Simpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Farida Mulyaningsih (2016), dalam judul “Analisis Senam Angguk Di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta”. Senam Angguk merupakan aktifitas gerak senam yang dilakukan masyarakat baik dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat secara umum di Kabupaten Kulonprogo, namun apakah dapat dikategorikan dalam kelompok senam atau belum sehingga harus dikaji terlebih dahulu. Tujuan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan, menganalisis, dan menginterpretasikan Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode atau jenis penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu dengan mengobservasi langsung ke lapangan kemudian melakukan wawancara ringan tentang Senam Angguk dan mengambil film sebagai dokumentasi. Kemudian menganalisis Senam Angguk yang ada di Kabupaten Kulonprogo dengan melibatkan pakar senam sebagai Expert Judgment. Setelah dianalisis apakah Senam Angguk termasuk dalam karakteristik senam, maka diperoleh hasil sebagai berikut: Senam Angguk cenderung masuk dalam senam aerobik ringan, dengan intensitas waktu yang relatif pendek (15 menit), dengan tujuan untuk rekreatif, dan dapat untuk menjaga kebugaran lansia muda kurang lebih usia 50 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Andi Nurcahyo dan Metta Christiana (2019), dalam judul “Analisis Kemampuan Gerak Dasar Senam Aerobik Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa fakultas hukum dalam melakukan gerak dasar senam aerobik. Subjek penelitian ini berjumlah 90 orang mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Semarang. Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan data primer yaitu melalui tes dan catatan lapangan. Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan teknik uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Hukum dapat meningkatkan kemampuan melakukan gerak dasar senam aerobik dan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktavia Dwi Puspa Ningrum (2022), dalam judul “Senam Aerobik Sebagai Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X” Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswi putri kelas X. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi putri kelas X. Subyek dari penelitian ini adalah siswi putri kelas X. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang dilakukan adalah “The One Group Pretest-Posttest Design”.

Subjek penelitian berjumlah 20 orang. Tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan tes ini untuk mengukur kesegaran jasmani siswi. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Kesimpulan pada penelitian ini terdapat pengaruh latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi putri X. Hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung pada uji t kelompok pre-test dan post-test sebesar -10,771 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,729.

Penelitian yang dilakukan oleh Irani Trisnanda (2018), dalam Judul “Pengembangan Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis Audiovisual Untuk Anak Usia 7-11 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk berupa teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* berbasis audiovisual yang dapat digunakan sebagai metode baru dalam pembelajaran teknik dasar dalam cabang olahraga senam ritmik untuk anak usia 7-11 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah Research and Development. Langkah- langkah penelitian ini mengadaptasi dari langkah penelitian Sugiyono yang terdiri dari 13 langkah namun peneliti hanya mengadaptasi 10 langkah sesuai dengan tujuan penelitian pengembangan ini. Uji coba kelompok terbatas dilakukan terhadap 5 anak latih senam ritmik, sedangkan uji coba lapangan utama dilakukan terhadap 10 anak latih senam ritmik di Selabora FIK UNY. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket skala penilaian dan lembar evaluasi. Data hasil evaluasi berbentuk

deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa penilaian yang dihimpun melalui angket atau kuesioner uji coba produk. Data yang bersifat kualitatif diperoleh melalui kegiatan validasi ahli dan kegiatan uji coba yang berupa masukan, tanggapan serta kritik dan saran. Data kuantitatif dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif. Hasil penilaian yang diperoleh melalui validasi ahli dan uji coba diolah dengan cara dipresentasikan. Hasil presentase tersebut kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif. Penilaian kelayakan teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian freehand berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun dilihat dari hasil validasi ahli materi sebesar 93.75% (sangat sesuai) dan ahli media sebesar 88.89% (sangat sesuai). Hasil uji coba lapangan utama didapatkan penilaian 98.3% (sangat sesuai). Produk berupa media belajar audiovisual untuk mendukung latihan senam ritmik usia 7-11 tahun. Produk tersusun atas satu rangkaian gerak freehand dan gerak bagian (slowmotion) yang dilengkapi dengan keterangan. Pemilihan gerak dilakukan berdasarkan Code of Point 2017-2020 dari FIG.

B. Kajian Teori

1. Senam

Senam (gymnastic) berasal dari Bahasa Yunani kuno yaitu “gymnos” yang memiliki arti telanjang. Pada zaman dulu, senam dilakukan dengan telanjang agar gerakan yang dilakukan tidak ada gangguan dan menjadi sempurna.

Margono (2009) Menuturkan bahwa “senam adalah latihan gerakan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”.

Imam Hidayat dalam Hendra Agusta (2009) Menuturkan bahwa “senam adalah suatu bentuk latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”.

Peter H. Werner dalam Muhajir (2006) Menuturkan bahwa “senam adalah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol diri”.

Sutrisno dan Khadafi (2010) Menuturkan bahwa “senam adalah setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu”.

Madijono (2010) Menuturkan bahwa “senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur, dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh”.

Berdasarkan teori yang telah disebutkan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa pengertian senam merupakan cabang olahraga gerakan tubuh yang disusun secara sistematis untuk membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis, mengembangkan keterampilan dan menanamkan mental spiritual serta senam dimaksudkan untuk melatih kebugaran jasmani pada setiap individu.

Seseorang dapat mengembangkan komponen fisik maupun kemampuan gerak dengan melakukan kegiatan senam karena setiap gerakan yang dilakukan memiliki fungsi tersendiri. Gerak-gerak dasar pada senam mampu membangun pola gerakan yang lengkap seperti gerak lokomotor, non-lokomotor hingga manipulatif.

Kemampuan gerak lokomotor dilakukan dengan memindahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan meluncur. Kemampuan gerak non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Gerakan ini mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh dengan posisi yang tetap berada di satu titik seperti menekuk, meregang, mendorong, menarik, mengangkat, menurunkan, melingkar, melambung, melenting, membengkok, memutar meliuk, melipat dan lain sebagainya.

Menurut (Putra, 2017) FIG (*Federation Internationale de Ginnastique*) membagi senam menjadi 6 macam yaitu :

- 1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan- gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan. Berikut salah satu contoh senam artistik.



Gambar 1. (sumber: portal berita info publik 2021)

Peralatan yang digunakan untuk senam artistik ini ada beberapa macam, yaitu rantai, kuda-kuda pelana, gelang-gelang, kuda-kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal, palang bertingkat, dan balok keseimbangan dengan ukuran yang telah ditetapkan. Senam artistik bisa dilakukan sendiri maupun beregu dan telah memiliki aturan dan penilaiannya sendiri-sendiri.

2) Senam Ritmik Sportif (*Sportif Rhythmic Gymnastics*)

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat diperbandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-

gerak tubuh dan alat artistik menjadi ciri senam ritmik sportif ini.

Berikut salah satu contoh senam ritmik.



Gambar 2. (sumber: portal berita antara news 2021)

Senam ritmik sportif juga merupakan bentuk senam yang menggabungkan unsur-unsur gerakan tubuh, keseimbangan, fleksibilitas, keindahan gerakan, dan manipulasi alat. Dalam senam ritmik sportif, peserta melakukan serangkaian gerakan yang disinkronkan dengan musik, seringkali sambil memanipulasi alat seperti pita, bola, gelang, tongkat, atau benang. Senam ini tidak hanya menekankan kekuatan fisik, tetapi juga fokus pada ekspresi artistik, keindahan gerakan, dan koordinasi.

3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaranya harus mendarat ditempat-tempat yang sulit.

Senam akrobatik adalah bentuk senam yang melibatkan gerakan-gerakan akrobatik yang menuntut keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi tubuh. Dalam senam akrobatik, peserta melakukan serangkaian gerakan yang melibatkan elemen-elemen

seperti keberanian, kontrol tubuh, dan kerjasama tim. Senam ini seringkali melibatkan gerakan-gerakan yang memerlukan kekuatan fisik dan keseimbangan tinggi, seperti tumpuan tubuh, putaran udara, jongkok, loncatan, dan berbagai bentuk posisi tubuh yang sulit. Berikut salah satu contoh senam akrobatik.



Gambar 3. (sumber: portal berita wikipedia 2023)

Senam akrobatik dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, dengan beberapa orang bekerja sama untuk mencapai serangkaian gerakan atau pembentukan formasi tertentu. Biasanya, senam ini memerlukan latihan intensif untuk mengembangkan keterampilan teknis yang diperlukan dan membangun kekuatan otot yang diperlukan.

4) Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobic*)

Senam aerobik sport merupakan pengembangan dari senam aerobik. Agar pantas diperbandingkan, latihan-latihan senam aerobik yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

Senam aerobik sport merupakan varian senam aerobik yang dianggap sebagai salah satu cabang olahraga. Olahraga ini

menggabungkan unsur-unsur senam aerobik dengan unsur kompetisi dan penilaian dari segi teknik, kreativitas, dan presentasi. Dalam senam aerobik sport, peserta melakukan rutinitas atau rangkaian gerakan aerobik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan kelenturan, sambil menjalani evaluasi berdasarkan kriteria-kriteria tertentu. Berikut salah satu contoh senam aerobik sport.



Gambar 4. (sumber: portal berita hello sehat 2023)

Aturan dan penilaian dalam senam aerobik sport dapat mencakup beberapa elemen, seperti presisi gerakan, koreografi, kekuatan dan kelincahan, serta tingkat kesulitan. Biasanya, peserta dinilai sesuai penampilan mereka dengan standar tertentu, dan hasilnya dapat memengaruhi peringkat mereka dalam kompetisi.

5) Senam Trampoline (*Trampolinning*)

Senam trampoline adalah pengembangan dari satu bentuk latihan pengembangan senam yang dilakukan diatas trampoline. Trampoline adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi terbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar. Jenis senam trampoline

awalnya dilakukan untuk membantu seseorang melakukan gerakan putaran akrobatik di udara. Kemudian dengan latihannya yang menarik sehingga dijadikan satu di antara cabang olahraga yang dipertandingkan. Berikut salah satu contoh senam trampolin.



Gambar 5. (sumber: youtube rumah manja 2023)

Peserta senam trampolin melakukan berbagai macam loncatan, putaran, dan gerakan di atas trampoline. Gerakan ini dapat mencakup variasi tinggi rendah, salto, putaran tubuh, dan gerakan akrobatik lainnya. Peserta senam trampolin perlu menguasai teknik loncatan dan gerakan untuk menjaga keseimbangan, mendapatkan ketinggian yang diinginkan, dan mendarat dengan aman. Keterampilan ini melibatkan kontrol tubuh, keseimbangan, dan koordinasi yang baik.

6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Senam umum adalah kegiatan fisik yang melibatkan serangkaian gerakan dan latihan tubuh yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan secara umum. Senam umum dapat mencakup berbagai jenis gerakan, mulai dari latihan peregangan dan penguatan otot hingga aktivitas

kardiovaskular, seperti lari atau berjalan cepat. Berikut salah satu contoh senam umum.



Gambar 6. (sumber: youtube arif kurnia ade negara 2022)

Senam umum termasuk sejenis senam diluar kelima jenis senam diatas. Dengan demikian senam-senam seperti senam pagi, SKJ, senam wanita, termasuk kedalam senam umum. Senam umum bisa mencakup berbagai jenis aktivitas, seperti yoga, pilates, latihan beban ringan, atau latihan kardiovaskular tanpa peralatan khusus. Kegiatan senam umum dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat kebugaran dan kemampuan fisik. Sehingga dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia dan tingkat keterampilan.

Sedangkan menurut (Islamia, 2019) *Federation Internasinal de Gymnastique* membagi senam menadi 7 kelompok yang terdiri dari:

1) Senam Artistik Putra

Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek tumbeling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu.

Alat-alat yang digunakan dalam senam artistic putra adalah sebagai berikut; a) Lantai (*Floor Exercise*), b) Gelang-gelang (*Rings*),

c) Kuda Pelana (*Pommel Horse*), d) Palang Sejajar (*Parallel Bars*) e) Palang Tunggal (*Horizontal bar*), f) Meja Lompat (*Vaulting Table*).

2) Senam Artistik Putri

Menurut (Adi, 2018) senam artistik merupakan senam yang memiliki gerakan yang cepat dan eksplosif, pada umumnya senam ini mengutamakan gerakan kelentukan dan keseimbangan dengan gerakan yang relatif dinamis dan terkontrol yang akan menghasilkan gerakan yang indah dan mengejutkan bagi semua yang melihat.

Alat-alat yang digunakan dalam senam artistik putri adalah sebagai berikut: a) Meja Lompat (*Table Vaulting*), b) Palang Bertingkat (*Uneven Bars*), c) Balok Keseimbangan (*Balance Beam*), d) Lantai (*Floor Exercise*)

3) Senam Ritmik

Senam ritmik adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat diperbandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat artistik menjadi ciri senam ritmik ini.

Senam ritmik juga merupakan bentuk senam yang menggabungkan unsur-unsur gerakan tubuh, keseimbangan, fleksibilitas, keindahan gerakan, dan manipulasi alat. Dalam senam ritmik, peserta melakukan serangkaian gerakan yang disinkronkan dengan musik, seringkali sambil memanipulasi alat seperti pita, bola, gelang, tongkat, atau benang. Senam ini tidak hanya menekankan

kekuatan fisik, tetapi juga fokus pada ekspresi artistik, keindahan gerakan, dan koordinasi.

4) Senam Aerobik

Senam aerobik adalah aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, dengan menggunakan sistem energi aerobik, dan mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh serta tujuan lain misalnya menurunkan berat badan.

5) Senam Trampolin

Senam trampolin adalah pengembangan dari satu bentuk latihan pengembangan senam yang dilakukan diatas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi terbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar. Jenis senam trampoline awalnya dilakukan untuk membantu seseorang melakukan gerakan putaran akrobatik di udara. Kemudian dengan latihannya yang menarik sehingga dijadikan satu di antara cabang olahraga yang dipertandingkan.

Peserta senam trampolin melakukan berbagai macam loncatan, putaran, dan gerakan di atas trampolin. Gerakan ini dapat mencakup variasi tinggi rendah, salto, putaran tubuh, dan gerakan akrobatik lainnya. Peserta senam trampolin perlu menguasai teknik loncatan dan

gerakan untuk menjaga keseimbangan, mendapatkan ketinggian yang diinginkan, dan mendarat dengan aman. Keterampilan ini melibatkan kontrol tubuh, keseimbangan, dan koordinasi yang baik

6) Senam Akrobatik

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaranya harus mendarat ditempat-tempat yang sulit.

Senam akrobatik adalah bentuk senam yang melibatkan gerakan-gerakan akrobatik yang menuntut keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi tubuh. Dalam senam akrobatik, peserta melakukan serangkaian gerakan yang melibatkan elemen-elemen seperti keberanian, kontrol tubuh, dan kerjasama tim. Senam ini seringkali melibatkan gerakan-gerakan yang memerlukan kekuatan fisik dan keseimbangan tinggi, seperti tumpuan tubuh, putaran udara, jongkok, loncatan, dan berbagai bentuk posisi tubuh yang sulit.

Senam akrobatik dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, dengan beberapa orang bekerja sama untuk mencapai serangkaian gerakan atau pembentukan formasi tertentu. Biasanya, senam ini memerlukan latihan intensif untuk mengembangkan keterampilan teknis yang diperlukan dan membangun kekuatan otot yang diperlukan.

7) Parkour

Parkour adalah olahraga ekstrem yang mengkombinasikan teknik-teknik gerakan bebas dengan kekuatan dan kecepatan fisik luar biasa. Olahraga ini dilakukan di luar ruangan yang luas dan lapang. Berikut salah satu contoh parkour.



Gambar 7. (sumber: portal berita siarindo media 2023)

Orang yang melakukan olahraga parkour harus mempunyai keberanian yang tinggi dalam melewati rintangan yang ada. Prinsip-prinsip keselamatan dan banyak latihan intents wajib untuk dipahami atlet parkour, serta perlengkapan seperti helm pelindung kepala dan pergelangan tangan juga harus disiapkan.

Berdasarkan perbandingan dari dua teori dan beberapa jenis senam yang telah dijelaskan, penulis akan menelaah lebih dalam terkait senam aerobik yang sesuai dengan penelitian yang akan diteliti.

2. Senam Aerobik

Senam aerobik dikembangkan pertama kali pada tahun 1960-an oleh Dr. Kenneth H. Cooper di Amerika Serikat. Istilah “aerobik” berasal dari kata “aerobiosis” yang berfokus pada metabolisme gerak

tubuh untuk menghasilkan energi pada tahun 1960. Aerobiosis berasal dari Bahasa Yunani “aer” berarti udara dan “bios” berarti hidup. Dengan adanya oksigen yang dikenal sebagai metabolisme aerobik maka keberlangsungan tubuh dapat diproses dengan baik (Soeharto, 2010).

Di Indonesia senam aerobik berkembang pesat pada tahun 2000 saat senam aerobik diikutsertakan dalam acara Pekan Olahraga Nasional (PON) XV di kota Surabaya. Sehingga olahraga ini memiliki banyak peminat dari seluruh Indonesia.

a) Definisi Senam Aerobik

Senam aerobik adalah aktivitas gerak dilakukan secara berirama yang memiliki ketentuan ritmis, durasi, serta berkesinambungan oleh setiap individu maupun berkelompok dan bisa dikatakan sebagai gerakan yang terpola maupun tidak terpola.

Tika Yonkuro (2006) Menyatakan bahwa ”senam aerobik merupakan latihan yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah, serta pembawaannya yang riang”.

Jackie Sorensens dari Amerika Serikat menyatakan bahwa “senam kebugaran atau kesehatan jasmani sangat lengkap karena meliputi latihan dan juga kegembiraan yang mengekspresikan semua perasaan dengan cara tertawa, bergoyang, menendang, melompat, meregang, jogging dan dikombinasikan dengan tarian rakyat, tarian tradisional, dll”.

Teori di atas sama halnya dengan yang dikemukakan (Marta Dinata, 2007) bahwa senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Dalam pengertian lain senam aerobik merupakan bentuk paling populer dalam melatih kebugaran yang mempunyai susunan latihan seimbang.

Kegiatan fisik senam aerobik bekerja menggunakan otot-otot besar serta penggunaan sistem energi dengan oksigen yang tepat dan dilakukan secara cepat untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Kebutuhan oksigen senam aerobik dilakukan dengan kecepatan menempuh waktu. Waktu pelaksanaan senam aerobik dapat mencapai 20 menit sampai 30 menit dalam sekali kegiatan. Gerakan pada senam aerobik cukup unik sehingga dilakukan berulang-ulang. Senam aerobik digunakan sebagai latihan rutin berirama yang dapat meningkatkan kebugaran pada tiap individu. Penggunaan musik dalam senam aerobik ditujukan sebagai motivasi dan pengaturan waktu latihan.

Berdasarkan definisi senam aerobik yang telah dijelaskan, senam aerobik memiliki hakekat dalam penyusunan latihan sebagai berikut.

Haryani (2017) menuturkan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun latihan senam aerobik yaitu:

- (1) Prinsip-prinsip latihan senam aerobik yang harus diperhatikan:
 - (a) Jenis, macam latihan harus diseleksi dan diteliti (setelah melalui analisis yang cermat tentang pengaruhnya terhadap tubuh). Latihan yang tidak berguna dihilangkan.
 - (b) Pelaksanaan gerak harus tepat (jadi harus ada koreksi dan remidi).
 - (c) Dilaksanakan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar.
 - (d) Suatu latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuannya.
- (2) Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran menguasai gerakan diurutkan sebagai berikut:
 - (a) Setelah menguasai latihan yang lama kemudian meningkat ke latihan yang baru.
 - (b) Latihan dimulai dari latihan yang mudah ke yang sukar.
 - (c) Latihan dimulai dari latihan yang sederhana ke yang kompleks.
 - (d) Latihan dimulai dari latihan yang ringan ke yang berat atau yang tak intensif ke yang intensif.
- (3) Sistematis program senam aerobik, yang berarti pengulangan gerak secara sistematis dan teratur dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik seseorang.

Berdasarkan hakekat penyusunan latihan senam aerobik yang telah dijelaskan, senam aerobik juga memiliki karakteristik sebagai berikut.

1. Rutinitas Koreografi: Peserta menampilkan serangkaian gerakan dan langkah-langkah yang telah dirancang sebelumnya. Ini mencakup variasi langkah aerobik, gerakan tangan, dan perubahan posisi tubuh.
2. Kreativitas: Selain teknis, senam aerobik sport juga menilai kreativitas dalam perancangan rutinitas. Peserta diharapkan dapat menggabungkan gerakan dengan cara yang unik dan estetis.
3. Keseimbangan dan Kelenturan: Peserta harus menunjukkan keseimbangan tubuh dan kelenturan melalui gerakan-gerakan yang dilakukan. Ini mencakup gerakan akrobatik, putaran tubuh, dan posisi sulit lainnya.
4. Kecepatan dan Intensitas: Karena sifat aerobik, senam ini sering melibatkan gerakan dengan kecepatan dan intensitas tinggi untuk meningkatkan denyut jantung dan daya tahan kardiovaskular.
5. Penilaian: Penampilan dinilai berdasarkan kriteria-kriteria seperti teknik, kreativitas, keseimbangan, kelenturan, dan kesulitan gerakan. Nilai-nilai ini kemudian digunakan untuk menentukan pemenang dalam kompetisi.

Berdasarkan karakteristik senam aerobik yang telah dijelaskan secara rinci, senam aerobik memiliki manfaat sebagai berikut.

Olahraga senam aerobik sangat kaya akan manfaat yang diperoleh jika rutin dilakukan. Berikut macam manfaat dilakukannya senam aerobik.

- 1) Meningkatkan kesehatan tubuh.
- 2) Menurunkan berat badan.
- 3) Menurunkan kolesterol darah.
- 4) Menurunkan tekanan darah tinggi.
- 5) Menurunkan kadar gula darah.
- 6) Menyeimbangkan hormon.
- 7) Membuat siklus haid teratur.
- 8) Melancarkan peredaran darah.
- 9) Meningkatkan kesehatan jantung.
- 10) Memperkuat sistem imun.
- 11) Meningkatkan kualitas tidur.
- 12) Memperbaiki sistem metabolisme.

b) Gerak Dasar Senam Aerobik

Pada senam aerobik terdapat gerakan dasar yang wajib diketahui bagi orang yang akan melakukan. Beberapa gerakan dasar senam aerobik adalah sebagai berikut.

1) Marching



Gambar 8. (sumber : youtube ngurah sinar 2021)

Gerakan yang dilakukan dengan jalan di tempat sambil mengangkat kaki setinggi betis dan tegak kaki naik 30-40 derajat.

2) V Step



Gambar 9. (sumber : youtube ngurah sinar 2021)

Gerakan yang dilakukan dengan posisi awal kaki sejajar, lalu melangkah serong kanan ke depan diikuti langkah kaki serong kiri ke depan, kemudian langkah kaki kanan kembali serong ke belakang diikuti dengan kaki kiri.

3) Leg Curl



Gambar 10. (sumber : youtube ngurah sinar 2021)

Gerakan yang dilakukan dengan menekuk kaki ke belakang ke arah bokong secara bergantian kaki kanan dan kiri.

4) Mambo



Gambar 11. (sumber : youtube ngurah sinar 2021)

Gerakan yang dilakukan dengan posisi awal kaki rapat sejajar lalu kaki kanan melangkah ke depan dan diikuti kaki kiri, kemudian kaki kanan dilangkahkan ke belakang diikuti kaki kiri ke posisi semula.

5) Toe Tap



Gambar 12. (sumber : youtube ngurah sinar 2021)

Gerakan yang dilakukan dengan menyentuhkan ujung kaki kanan dan kiri ke depan secara bergantian dengan sedikit menekuk lutut tumpu.

6) Kicking



Gambar 13. (sumber : youtube ngurah sinar 2021)

Gerakan yang dilakukan dengan mengayun tungkai lurus setinggi mungkin hingga mendekati wajah minimum setinggi bahu dan tubuh harus tetap tegak.

7) Side Tap



Gambar 14. (sumber : youtube ngurah sinar 2021)

Gerakan yang dilakukan dengan posisi awal kaki sejajar kemudian menyentuhkan ujung kaki kanan dan kiri ke samping secara bergantian.

8) Jumping Jack



Gambar 15. (sumber : youtube ngurah sinar 2021)

Gerakan yang dilakukan dengan membuka kaki selebar bahu sambil melompat dan lompatan selanjutnya kembali dengan posisi kaki rapat.

9) Lunge



Gambar 16. (sumber : youtube ngurah sinar 2021)

Gerakan yang dilakukan dengan berdiri rendah dengan membuat dua kaki berjarak satu ke depan dan satu ke belakang dan menjadikannya sebagai tumpuan penerima beban berat tubuh.

10) Knee up



Gambar 17. (sumber : youtube ngurah sinar 2021)

Gerakan yang dilakukan dengan mengangkat lutut sampai pinggang minimal 90 derajat dan posisi tungkai sejajar dengan lantai.

c) Jenis Gerakan Senam Aerobik

Senam aerobik mempunyai berbagai macam jenis gerakan. Berikut jenis gerakan aerobik yang bisa dilakukan yaitu:

1) *High Impact Aerobic*

Gerakan senam aerobik yang dilakukan dengan aliran yang cepat dan gerakan yang keras.

2) *Low Impact Aerobic*

Gerakan senam aerobik yang dilakukan dengan aliran yang santai dan gerakan yang ringan.

3) *Discorobic*

Gerakan senam aerobik yang dilakukan dengan aliran campur antara *high impact* dan *low impact*.

4) *Rockrobic*

Gerakan senam aerobik yang dilakukan dengan memadukan gerakan yang ringan dengan gerakan *rock n roll*.

5) *Aerobic Sport*

Gerakan senam aerobik yang dilakukan dengan memadukan gerakan yang keras dengan gerakan ringan serta kelentukan tubuh.

6) *Aerobic Dance*

Gerakan senam aerobik yang dilakukan dengan memadukan tarian-tarian yang indah.

7) Aerobik dengan alat

Gerakan senam aerobik yang dilakukan dengan menggunakan alat seperti tongkat, tali, kursi, bola dan sebagainya.

3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a) Hakekat PJOK

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pendidikan dengan aktivitas fisik yang menghasilkan perubahan holistik individu, pada fisik, mental, maupun emosional. Memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh tanpa menganggap terpisah kualitas fisik dan mentalnya merupakan ideal dari pendidikan jasmani (Mahendra, 2009).

Dalam tulisan (Febriati, 2022) memberikan informasi mengenai PJOK yaitu Berdasarkan Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) pasal 1 ayat 11 menyatakan : bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan untuk memperoleh keterampilan, kesehatan, kebugaran, pengetahuan, kepribadian yang berkelanjutan serta teratur. Dengan kata lain bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya berfokus oleh kebugaran fisik peserta

didik, melainkan memperhatikan dari aspek kepribadian, pengetahuan, keterampilan, serta kesehatan tiap peserta didik.

Pada tuturan (Permendiknas, 2006) dalam (Mustafa dan Dwiyo, 2020) Tujuan Pendidikan jasmani yang masuk dalam kebijakan Indonesia adalah sebagai berikut.

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif

b) Prinsip Pembelajaran PJOK

Pembelajaran memiliki arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari kemampuan. Dalam pembelajaran, seorang guru harus memahami materi yang diajarkan agar dapat mengembangkan pola pikir dan merangsang kemampuan peserta didik untuk belajar sesuai perencanaan pengajaran.

Dalam hal ini yang dibahas adalah mengenai pembelajaran PJOK. Pembelajaran PJOK merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan keterampilan motorik. (Iswanto dan Widayati, 2021) Menurut bahwa konsep pembelajaran PJOK terfokus pada proses sosialisasi atau pembudayaan via aktifitas jasmani, permainan dan olahraga. Proses sosialisasi berarti pengalihan nilai-nilai budaya, perantaraan belajar merupakan pengalaman gerak yang bermakna dan memberi jaminan bagi partisipasi dan perkembangan seluruh aspek kepribadian peserta didik.

Proses pembelajaran PJOK harus disesuaikan dengan perkembangan peserta didik secara praktis, tidak panjang lebar dalam memberi instruksi maupun dalam pelaksanaan. Sehingga pada proses pelaksanaan tersebut peserta didik tidak hanya mempraktikkan secara serius tetapi dapat merasakan berolahraga dengan kegembiraan.

c) Hal yang diperhatikan dalam PJOK

Seorang guru PJOK tidak hanya mengajarkan materi pada peserta didik, tetapi juga wajib memperhatikan keamanan dalam proses pembelajaran. Kegiatan olahraga sangat banyak menggunakan aktivitas fisik yang berat, sehingga harus menyiapkan alat yang sesuai dengan materi. Guru juga harus mengawasi peserta didik dalam pelaksanaannya dan membantu jika terjadi kesalahan gerak agar mencegah terjadinya cedera.

Keamanan memang sangat penting diperhatikan dalam PJOK, selain itu tata tertib juga wajib dipahami untuk kegiatan olahraga. Berikut tata tertib yang harus diikuti peserta didik.

- 1) Menggunakan pakaian olahraga.
- 2) Menggunakan sepatu olahraga.
- 3) Mengikat rambut agar tidak mengganggu kegiatan (perempuan).
- 4) Melakukan pemanasan.
- 5) Tidak memakai perhiasan, jam tangan, dan gelang saat berolahraga.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian pada judul ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dihadirkan untuk menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata dari apa yang telah diamati. Pendekatan ini lebih menekankan makna sebagai pemahaman yang berlandaskan filsafat pada kondisi ilmiah (Sugiyono, 2018).

Berhubungan dengan pendekatan dalam penelitian ini, peneliti harus memahami, mencermati dan menganalisis fenomena yang terjadi, terutama pada Senam Aerobik SMP Negeri 5 Jepara. Pendekatan penelitian ini digunakan sebagai analisa pengamatan gerak dasar serta makna fungsi menggunakan kata-kata yang mudah dipahami.

B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 5 Jepara dengan diawali pengamatan pada gerak dasar senam aerobik yang dilakukan peserta didik sejumlah 20 orang secara berkelompok pada pembelajaran semester genap 2023/2024. Pengamatan ini dilakukan sebagai awalan untuk menganalisis bentuk gerakan dasar senam aerobik peserta didik. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi makna fungsi dari gerakan yang dilakukan sesuai kaidah

dalam definisi senam aerobik. Analisis dan identifikasi dilakukan sebagai tujuan penelitian serta menjawab rumusan masalah yang ditentukan.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian pada penelitian ini adalah bentuk gerakan peserta didik dalam praktik senam aerobik pembelajaran PJOK SMP Negeri 5 Jepara, serta fungsi dari setiap gerakan peserta didik dalam praktik senam aerobik pembelajaran PJOK SMP Negeri 5 Jepara.

D. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini adalah praktik senam aerobik peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Jepara. Populasi peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Jepara dimulai dari kelas VII A sampai VII H dengan jumlah keseluruhan kurang lebih 240 peserta didik. Peneliti menggunakan *random sampling* berjumlah 20 orang dari kelompok VII C. Praktik senam aerobik merupakan kegiatan fisik diiringi musik dengan gerakan *low-impact* maupun *high-impact* sebagai kebugaran tubuh yang dapat diteliti.

E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi. Metode observasi terhadap penelitian ini digunakan untuk mengamati suatu kegiatan serta catatan terhadap perilaku sampel. Menurut (Arikunto, 2006) dalam (Kiki Joesyiana, 2018) Observasi adalah

mengumpulkan data atau keterangan yang harus dijalankan dengan melakukan usaha-usaha pengamatan secara langsung ke tempat yang akan diselidiki.

Selanjutnya instrumen penelitian dibutuhkan untuk pengumpulan data yang diperoleh. Menurut (Suharsimi Arikunto, 2010) yang dimaksud dengan instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Penelitian ini menggunakan instrumen peneliti, alat rekam, dan studi literatur. Pada penelitian ini, instrumen peneliti berguna untuk menjabarkan topik penelitian didasari dengan pandangan peneliti. Kemudian instrumen alat rekam berguna untuk merekam hasil penelitian berupa video dari praktik yang dilakukan peserta didik sebagai bentuk hasil dan sebagai bahan penunjang pembahasan peneliti secara lebih detail. Selain itu, studi literatur dalam instrumen penelitian ini berfungsi sebagai acuan yang digunakan oleh peneliti mengenai gambaran gerak dasar senam aerobik.

F. Keabsahan Data

Pada penelitian kualitatif, uji keabsahan data meliputi uji *creadibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* (Sugiyono, 2018). Keabsahan data dilakukan sebagai pembuktian bahwa penelitian yang dilakukan adalah penelitian ilmiah serta menguji data yang diperoleh.

1. Peningkatan ketekunan penelitian

Peningkatan penekunan penelitian diartikan sebagai pengamatan secara lebih cermat serta berkesinambungan. Peningkatan ketekunan dilakukan sebagai upaya pengecekan bahwa data yang ditemukan benar atau salah. Peneliti melakukan peningkatan ketekunan ini agar dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis.

Wawasan yang diperoleh peneliti untuk melakukan hal ini adalah dengan membaca berbagai referensi buku maupun hasil penelitian serta dokumentasi mengenai topik yang diteliti. Peneliti membaca berbagai referensi dengan judul yang berkaitan serta jurnal atau dokumentasi yang memiliki kesamaan pada tema. Kemudian peneliti membaca kembali hasil penulisan agar tidak terdapat kesalahan dalam penulisan.

2. Triangulasi

Triangulasi diartikan sebagai usaha untuk mengecek kebenaran data atau informasi dari berbagai sumber. Triangulasi sumber yaitu kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber, sedangkan triangulasi teknik yaitu kredibilitas data yang dilakukan dengan cara menggabungkan berbagai data ke sumber yang sama (Sugiyono, 2018).

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis domain. Teknik analisis ini digunakan untuk menganalisis hingga memperoleh gambaran umum (Sugiyono, 2011). Teknik analisis domain

terhadap praktik senam aerobik digunakan untuk mengasah bentuk dan makna dan makna fungsi dalam pembentukan gerakan dasar serta kesesuaian irama pada saat pelaksanaan praktik.

Selanjutnya, tahapan analisis data yang dilakukan yaitu analisis taksonomi. Analisis taksonomi merupakan analisis terhadap keseluruhan data yang terkumpul sesuai dengan domain yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2011). Penelitian ini menggunakan analisis taksonomi sebagai pijakan dalam menganalisis gerakan tertentu dalam praktik senam aerobik yang berupa ketukan sesuai dengan irama musik. Analisis taksonomi pada penelitian ini dilakukan dengan lebih memfokuskan serta mendapatkan gambaran lebih rinci dari data yang diperoleh.

Penyajian hasil data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik penyajian informal. (Sudaryanto, 2015) mengemukakan bahwa penyajian informal merupakan perumusan yang menggunakan kata-kata yang biasa dengan terminologi bersifat teknis. Teknik penyajian ini digunakan untuk mendeskripsikan hasil dengan uraian kalimat naratif dari data yang diperoleh peneliti dengan didasari pandangan peneliti, serta disajikan secara kompleks.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Penelitian dalam judul ini akan menjelaskan mengenai hasil penelitian dari praktik senam aerobik peserta didik, kemudian dilakukan pembahasan secara kualitatif sesuai dengan penjabaran teknik analisis data yang ditentukan pada bab sebelumnya. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 5 Jepara, yang beralamat di Jl. Kartini No.42, Panggang III, Kauman, Kec. Jepara, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah 59418. SMP Negeri 5 Jepara memiliki akreditasi A serta menggunakan Kurikulum Merdeka. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Mei – 27 Mei 2024. Sample penelitian adalah peserta didik kelas VII C berjumlah 20 orang. Peneliti menggunakan teknik *Random Sampling* dari populasi VII A sampai VII H. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk serta fungsi gerakan dasar senam aerobik peserta didik. Setelah melakukan penelitian, peneliti memperoleh data yang dianalisis sebagai berikut.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti perlu menganalisis gerakan serta beberapa aspek yang dipaparkan. Menurut Harahap dalam (Azwar, 2019). Analisis didefinisikan sebagai “memecahkan atau menguraikan sesuatu unit menjadi unit terkecil”.

Hasil penelitian ini dipaparkan untuk menjelaskan bagaimana bentuk serta beberapa aspek gerakan peserta didik dalam praktik senam aerobik. Dengan adanya berbagai gerakan, peneliti meneliti sesuai dengan kemampuan gerak dasar pada peserta didik. Penelitian yang dilakukan di kelas VII C SMP Negeri 5 Jepara pada bulan Mei dibagi menjadi 4 kelompok dan diperoleh data sebagai berikut.

1. Kelompok 1 Putri

Tabel 4.1 Bentuk Gerak Dasar

Nama Peserta Didik	Gerak Dasar Senam Aerobik					Keterangan
	Marching	Toe Tap	Kicking	Side Tap	Knee Up	
A.A.M	V	V	V	V	V	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.
R.A.S	V	V	V	V	V	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.
K.I	V	V	V	V	V	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.

N.L.R	V	V	V	V	V	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.
S.P	V	V	V	V	V	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.

Sumber: Data Penelitian, 2024

Tabel 4.2 Aspek 1 Putri

Aspek yang di Analisis	Indikator	Deskripsi Hasil
Metodik	Pemanasan Inti Pendinginan	Lengkap mulai pemanasan, inti hingga pendinginan.
Sistematika koreografi	Sudah bervariasi Cukup bervariasi Kurang bervariasi	Koreografi gerakan yang dilakukan tergolong sudah bervariasi.
Teknik gerakan	Sangat baik Baik Cukup Kurang Sangat Kurang	Teknik gerakan yang dilakukan tergolong indikator baik.
Fungsi	Pencegahan Penjagaan/Kebugaran Jasmani	Kebugaran Jasmani.

D.W	V	V	V	V	v	V	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.
M.A.Y	V	V	V	V	V	V	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.

Sumber: Data Penelitian, 2024

Tabel 4.4 Aspek 1 Putra

Aspek yang di Analisis	Indikator	Deskripsi Hasil
Metodik	Pemanasan Inti Pendinginan	Hanya dari inti ke pendinginan.
Sistematika koreografi	Sudah bervariasi Cukup bervariasi Kurang bervariasi	Koreografi gerakan yang dilakukan tergolong sudah bervariasi.
Teknik gerakan	Sangat baik Baik Cukup Kurang Sangat Kurang	Teknik gerakan yang dilakukan tergolong indikator baik.
Fungsi	Pencegahan Penjagaan/Kebugaran Jasmani	Kebugaran Jasmani.
Kesesuaian ketukan	Tidak sesuai ketukan musik	Sebagian sudah sesuai dan

	Kurang sesuai ketukan musik Sesuai ketukan musik	sebagian kurang sesuai ketukan musik.
--	---	---------------------------------------

Sumber: Data Penelitian, 2024

3. Kelompok 2 Putri

Tabel 4.5 Bentuk Gerak Dasar

Nama Peserta Didik	Gerak Dasar Senam Aerobik			Keterangan
	Marching	Toe Tap	Knee Up	
H.H.H	V	V	V	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori kurang bervariasi.
M.A.D	V	V	V	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori kurang bervariasi.
M.D.N	V	V	V	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori kurang bervariasi.
S.A.A	V	V	V	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori kurang bervariasi.
M.S	V	V	V	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori kurang bervariasi.

Sumber: Data Penelitian, 2024

Tabel 4.6 Aspek 2 Putri

Aspek yang di Analisis	Indikator	Deskripsi Hasil
Metodik	Pemanasan Inti Pendinginan	Lengkap mulai pemanasan hingga pendinginan.
Sistematika koreografi	Sudah bervariasi Cukup bervariasi Kurang bervariasi	Koreografi gerakan yang dilakukan tergolong kurang bervariasi.

Teknik gerakan	Sangat baik Baik Cukup Kurang Sangat Kurang	Teknik gerakan yang dilakukan tergolong indikator kurang.
Fungsi	Pencegahan Penjagaan/Kebugaran Jasmani	Kebugaran Jasmani.
Kesesuaian ketukan	Tidak sesuai ketukan musik Kurang sesuai ketukan musik Sesuai ketukan musik	Sebagian sudah sesuai dan sebagian kurang sesuai ketukan musik.

Sumber: Data Penelitian, 2024

4. Kelompok 2 Putra

Tabel 4.7 Bentuk Gerak Dasar

Nama Peserta Didik	Gerak dasar Senam Aerobik				Keterangan
	Marching	V Step	Toe Tap	Knee Up	
P.B.W	V	V	V	V	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori cukup bervariasi.
T.A.N. A.P	V	V	V	V	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori cukup bervariasi.
M.R.A	V	V	V	V	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori cukup bervariasi.
M.R	V	V	V	V	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori cukup bervariasi.

A.R.U	V	V	V	V	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori cukup bervariasi.
-------	---	---	---	---	--

Sumber: Data Penelitian, 2024

Tabel 4.8 Aspek 2 Putra

Aspek yang di Analisis	Indikator	Deskripsi Hasil
Metodik	Pemanasan Inti Pendinginan	Lengkap mulai pemanasan hingga pendinginan.
Sistematika koreografi	Sudah bervariasi Cukup bervariasi Kurang bervariasi	Koreografi gerakan yang dilakukan tergolong cukup bervariasi.
Teknik gerakan	Sangat baik Baik Cukup Kurang Sangat Kurang	Teknik gerakan yang dilakukan tergolong indikator cukup.
Fungsi	Pencegahan Penjagaan/Kebugaran Jasmani	Kebugaran Jasmani.
Kesesuaian ketukan	Tidak sesuai ketukan musik Kurang sesuai ketukan musik Sesuai ketukan musik	Sebagian sudah sesuai dan sebagian kurang sesuai ketukan musik.

Sumber: Data Penelitian, 2024

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, kesesuaian gerak dasar peserta didik dalam menirukan gerak senam aerobik dengan berpatokan pada video youtube masih harus dipelajari lebih dalam. Pembahasan hasil akan dijabarkan lebih lanjut dari analisis gerakan,

fungsi, serta beberapa aspek. Pada hasil tersebut terdapat beberapa gerakan yang dianalisis sesuai dengan praktik senam aerobik peserta didik. Beberapa gerakan yang dianalisis akan dijabarkan sebagai berikut.

Kelompok 1 Putri menggunakan 5 gerak dasar dari 10 gerakan yang terdapat pada instrumen kartu data, gerakan tersebut yaitu *marching*, *toe tap*, *kicking*, *side tap*, dan *knee up*. Kemudian kelompok 1 Putra menggunakan 6 gerak dasar dari 10 gerakan yang terdapat pada instrumen kartu data, gerakan tersebut yaitu *marching*, *leg curl*, *toe tap*, *side tap*, *lunge*, dan *knee up*. Sedangkan kelompok 2 Putri hanya menggunakan 3 gerak dasar dari 10 gerakan yang terdapat pada instrumen kartu data, gerakan tersebut yaitu *marching*, *toe tap*, dan *knee up*. Kemudian kelompok 2 Putra juga hanya menggunakan 4 gerak dasar dari 10 gerakan yang terdapat pada instrumen kartu data, gerakan tersebut yaitu *marching*, *v step*, *toe tap*, dan *knee up*.

Beberapa gerak dasar yang dipraktikkan peserta didik dengan melihat contoh video pada youtube memiliki fungsi tersendiri, fungsi tersebut akan dijabarkan dari setiap gerakan. Pada gerak dasar *marching* berfungsi untuk menetralkan otot kaki jika akan melakukan gerakan yang lebih keras. Gerak dasar *v step* berfungsi untuk mengencangkan otot kaki bawah hingga paha, karena gerakan ditekan seperti berjalan tetapi membentuk huruf v. Gerak dasar *leg curl* berfungsi untuk mengencangkan otot kaki terutama pada paha dan betis. Gerak dasar *toe tap* berfungsi untuk merangsang otot pergelangan kaki. Gerak dasar *kicking* berfungsi untuk

merangsang kekuatan otot kaki hingga bokong ke atas. Gerak dasar *side tap* sama halnya dengan fungsi gerakan *toe tap* yaitu untuk merangsang otot pergelangan kaki, tetapi juga dapat merangsang otot paha. Gerak dasar *lunge* berfungsi untuk mengencangkan otot pada bagian lutut. Kemudian gerak dasar *knee up* juga berfungsi untuk mengencangkan otot pada bagian lutut serta paha dan bokong.

Berdasarkan pembahasan analisis gerak dasar serta fungsi gerakan senam aerobik, peneliti akan menjabarkan mengenai beberapa aspek yang tercantum pada hasil tersebut, aspek yang dijabarkan adalah sebagai berikut.

Aspek Metodik, Indikator yang terdapat pada aspek ini meliputi pemanasan, inti, dan pendinginan. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan peserta didik dominan memahami urutan senam aerobik dimana urutan tersebut sudah lengkap mulai dari pemanasan hingga pendinginan. Akan tetapi kemampuan peserta didik dalam menirukan gerakan senam aerobik tersebut hanya mencari video dengan gerakan yang *low impact* saja. Terutama pada bagian inti sangat menunjukkan bahwa gerakan yang dilakukan peserta didik dengan mencari video youtube cenderung monoton.

Aspek Sistematika Koreografi, Indikator yang terdapat pada aspek ini meliputi urutan dari sudah bervariasi, cukup bervariasi, dan kurang bervariasi. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan peserta didik sudah tertuju pada indikator bervariasi, karena dalam pelaksanaan praktik tersebut sambil didukung dengan panduan video dari youtube.

Aspek Teknik Gerakan, Indikator yang terdapat pada aspek ini meliputi sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan peserta didik melakukan teknik gerakan yang baik, tetapi masih banyak peserta didik yang melakukan gerakan secara asal-asalan.

Aspek Fungsi/Tujuan, Indikator yang terdapat pada aspek ini meliputi pencegahan penjaan/kebugaran jasmani. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan peserta didik melakukan gerakan senam aerobik untuk kebugaran jasmani. Tetapi jika dilihat dari indikator teknik gerakan, peserta didik masih banyak yang kurang memahami fungsi dari setiap gerakan tersebut. Dengan melakukan gerakan yang sesuai pada kaidah olahraga, seseorang akan mendapatkan fungsi/tujuan kebugaran jasmani yang lebih nyata.

Aspek Kesesuaian Ketukan, Indikator yang terdapat pada aspek ini meliputi tidak sesuai, kurang sesuai, dan sudah sesuai ketukan musik. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan peserta didik masih sebagian yang sesuai dan sebagian yang kurang sesuai ketukan musik. Adapun gerakan yang kurang sesuai ketukan musik berasal dari pengetahuan peserta didik itu sendiri, jika peserta didik memahami bentuk serta aspek gerakan senam aerobik maka hasil yang didapatkan akan optimal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa senam aerobik merupakan upaya untuk membuat tubuh menjadi bugar ketika dilakukan secara benar. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar peserta didik dalam meniru gerakan senam aerobik pada pembelajaran PJOK memiliki bentuk gerakan dengan koreografi yang cukup bervariasi. Gerakan senam aerobik dengan mencari dan melihat contoh video pada youtube yang dominan digunakan peserta didik monoton pada *low impact* serta masih minim pengetahuan mengenai kesesuaian gerak pada ketukan musik. Selain itu dapat disimpulkan juga fungsi gerakan yang dilakukan peserta didik sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Praktik senam aerobik tersebut digunakan peserta didik untuk mendapat nilai praktik sebelum dilakukannya ujian tertulis.

B. Saran

Peneletian mengenai gerak dasar peserta didik dalam praktik senam aerobik pada pembelajaran PJOK ini memfokuskan pada bentuk-bentuk gerak dasar yang sesuai kaidah olahraga serta menetapkan ketukan musik

yang sesuai. Masih terdapat beberapa aspek yang kurang dipahami oleh peserta didik. Maka dari itu, penulis menyampaikan saran dalam pembelajaran bahwa guru dapat menggunakan informasi mengenai bentuk-gerak dasar yang bervariasi dalam praktik senam aerobik pada pembelajaran PJOK.

1. Bagi Guru

Diharapkan dapat memperluas pengetahuan mengenai bentuk-bentuk gerak dasar senam aerobik pada peserta didik serta dapat memberikan informasi mengenai kesesuaian gerakan pada ketukan musik yang benar agar mendapatkan fungsi kebugaran jasmani yang baik.

2. Bagi Siswa

Diharapkan mampu mengembangkan gerak dasar dan disesuaikan dalam kaidah olahraga, agar gerakan yang dilakukan dapat memberikan manfaat pada kebugaran jasmani.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti analisis gerak dasar peserta didik dalam praktik senam aerobik pada pembelajaran PJOK, sehingga dapat mengembangkan penelitian yang lebih luas dan yang belum terdapat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, H. (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV Ipa Abong.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dinata, M. (2007). *Langsing dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Febriarti, E.W. (2022). *Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar Mata Pelajaran PJOK Di SMP Se-Kecamatan Gayamsari Kota Semarang*. Skripsi. Semarang: Universitas PGRI Semarang. tidak diterbitkan.
- Haryani, U.M. (2017). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung*. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Islamia, A. (2019). “Analisis skor gerak rangkaian senam ritmik pada alat pita”. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 4 (2) 1-5.
- Iswanto, A & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *Jurnal UNY Majalah Ilmiah Olahraga*. 27 (1) 13-17.
- Joesyiana, K. (2018). “Penerapan metode pembelajaran observasi lapangan (*outdoor study*) pada mata kuliah manajemen operasional (survey pada mahasiswa jurusan manajemen semester III sekolah tinggi ilmu ekonomi persada bunda)”. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Akuntansi FKIP UIR*. 2 (6) 94-95.
- Madijono, S. (2010). *Bergembira dengan Senam*. Semarang: Aneka Ilmu Jl. Raya Semarang-Demak KM 8,5 Semarang.
- Mahendra, A. (2009). *Asas dan falsafah pendidikan jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Margono, A. (2009). *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Muhajir, (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta, Erlangga.
- Mulyaningsih, F. (2016). “Analisis senam angguk di kabupaten kulonprogo daerah istimewa Yogyakarta”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2 (12) 105-109.
- Mustafa, P.S. & Dwiyoogo, W.D. (2020). “Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21”. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*. 2 (3) 422-438.
- Ningrum, O.D.P. (2022). “Senam aerobik sebagai pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X”. *Jurnal Edukasimu*. 4 (2) 1-8.
- Nurchahyo, A. & Christiana, M. (2019). “Analisis kemampuan gerak dasar senam

- aerobik mahasiswa fakultas hukum universitas semarang”. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 2 (5) 42-46.
- Putra, W. N. (2017). Hubungan Pola Makan , Aktivitas Fisik Dan Aktivitas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 5 (3) 299.
- Sapto, A. (2018). *Landasan Pengembangan Sekolah Olahraga*. 1st ed. Malang: Wineka Media.
- Soeharto. (2010). *Penyakit Jantung Koroner dan Serangan jantung, Pencegahan Penyembuhan Rehabilitas, Panduan 72 Bagi Masyarakat Umum*. Jakarta: PT. Gramedia Putaka Utama.
- Sudaryanto. (2015). *Metode dan Aneka Teknik Analisis Bahasa*. Yogyakarta: Duta Wacana University
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, B. & Khadafi, M, B. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Trisnanda, I. (2018). “Pengembangan teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian freehand berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun”. *Pend. Kependidikan Olahraga-SI*. 7 (1).
- Usman, M.U. (2000). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yonkuro, T. (2006). *Profil Instruktur*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1.

Kartu Data Gerakan

No	Nama Peserta Didik	Gerak Dasar Senam Aerobik										Keterangan
		Marching	V Step	Leg Curl	Mambo	Toe Tap	Kicking	Side Tap	Jumping Jack	Lunge	Knee Up	
1	A.A.M	v				v	v	v			v	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.
2	R.A.S	v				v	v	v			v	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.
3	K.I	v				v	v	v			v	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.

4	N.L.R	v				v	v	v			v	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.
5	S.P	v				v	v	v			v	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.
6	R.A	v		v		v		v		v	v	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.

7	M.R	v		v		v		v		v	v	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.
8	M.Y.M	v		v		v		v		v	v	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.
9	D.W	v		v		v		v		v	v	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.
10	M.A.Y	v		v		v		v		v	v	Koreografi yang dilakukan sudah tergolong dalam kategori bervariasi.

11	H.H.H	v				v					v	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori kurang bervariasi.
12	M.A.D	v				v					v	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori kurang bervariasi.
13	M.D.N	v				v					v	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori kurang bervariasi.


14	S.A.A	v				v						Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori kurang bervariasi.
15	M.S	v				v					v	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori kurang bervariasi.
16	P.B.W	v	v			v					v	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori cukup bervariasi.
17	T.A.A.P	v	v			v					v	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori cukup bervariasi.

18	M.R.A	v	v			v					v	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori cukup bervariasi.
19	M.R	v	v			v					v	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori cukup bervariasi.
20	A.R.U	v	v			v					v	Koreografi yang dilakukan tergolong dalam kategori cukup bervariasi.

Lampiran 2.
Kartu Data Aspek

Aspek yang di Analisis	Indikator	Deskripsi Hasil
Metodik	Pemanasan Inti Pendinginan	Dari 4 kelompok peserta didik sudah dominan mempraktikkan mulai dari pemanasan hingga pendinginan.
Sistematika koreografi	Sudah bervariasi Cukup bervariasi Kurang bervariasi	Dari 4 kelompok peserta didik dalam sistematika koreografi sudah cukup bervariasi.
Teknik gerakan	Sangat baik Baik Cukup Kurang Sangat kurang	Dari 4 kelompok peserta didik masih banyak yang kurang baik dalam tekniknya dan gerakan dilakukan secara asal-asalan.
Fungsi	Pencegahan Penjagaan/Kebugaran Jasmani	Dari 4 kelompok peserta didik sudah memahami fungsi gerak senam aerobik untuk kebugaran jasmani.
Kesesuaian ketukan	Tidak sesuai ketukan musik Kurang sesuai ketukan musik Sesuai ketukan musik	Dari 4 kelompok peserta didik masih terdapat sebagian peserta didik yang kurang sesuai dan sudah ada yang sesuai dengan ketukan musik.

Lampiran 3.
Usulan Tema

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,



N a m a : Nisrina Oeti Andina

N P M : 20230139


bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Analisis Gerak Dasar Peserta Didik dalam Praktek Senam Aerobik
pada Pembelajaran Penjasorkes SMP Negeri 5 Jepara


Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd.  19/10/2023
2. Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Pd. 

Menyetujui,

Ketua Program Studi,

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd
NPP 148101425

Semarang, 19 October 2023

Yang mengajukan,

Nisrina Oeti Andina

DAFTAR PEMBIMBING

1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd	11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd	13. Damang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or	15. Ibnu Fatikh Royana, S.Pd., M.Pd
6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd	17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd
8. Buyung Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
9. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulia Ibtimiasih, S.Pd., M.Pd

Lampiran 4.

Lembar Persetujuan Proposal

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "Analisis Gerak Dasar Peserta Didik Dalam Praktik Senam Aerobik Pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 5 Jepara", disusun oleh:

Nama : Nisrina Okti Andika
NPM : 20230139
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 7 Mei 2024

Pembimbing I



Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
NPP. 159001503

Pembimbing II



Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP. 149001426

Mengetahui,


Ketua Program Studi PJKR



Osa Maliki, S.Pd., M.Pd
NPP. 148101425

Lampiran 5.

Surat Izin Penelitian dari Fakultas

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/V/2024 Semarang, 7 Mei 2024
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala SMP N 5 Jepara
di Jepara

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :


N a m a : NISRINA OKTI ANDIKA
N P M : 20230139
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR


Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**ANALISIS GERAK DASAR PESERTA DIDIK DALAM PRAKTIK SENAM AEROBIK
PADA PEMBELAJARAN PJOK SMP NEGERI 5 JEPARA**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NIP 107801284



Lampiran 6.

Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

**PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 5 JEPARA
Jalan Kartini Nomor 42 Jepara Telp. (0291) 591392 Kode Pos 59411
E-mail: smpjepara5@gmail.com Website: http://smpnegeri5jepara.sch.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 800.2/ 184 / 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 5 Jepara, menerangkan bahwa :

N a m a : **NISRINA OKTI ANDIKA**
NIM : 20230139
Progam Studi : FIPSKR / PJKR
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS PGRI SEMARANG (UPGRIS)

Berdasarkan Surat permohonan Izin Penelitian dari Universitas PGRI Semarang (UPGRIS), Nomor:266/AM/FPIPSKR/V/2024 tanggal 7 Mei 2024, orang tersebut benar-benar telah mengadakan penelitian di SMP Negeri 5 Jepara pada tanggal **20 Mei s.d. 27 Mei 2024**, dalam rangka tugas perkuliahan dengan mata kuliah **ANALISIS GERAK DASAR PESERTA DIDIK DALAM PRATIK SENAM AEROBIK PADA PEMBELAJARAN PIOK SMP NEGERI 5 JEPARA.**

Surat Keterangan ini kami keluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jepara, 28 Mei 2024
Kepala Sekolah

LISNA HANDAYANI, M.Pd
NIP.19710414 199802 2 002



Lampiran 7.







Rekapitulasi Proses Pembimbingan Judul dan Proposal Skripsi

PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Pembimbing I

Nama

: Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	03-10-2023	Pengajuan judul pertama	
2.	19-10-2023	Revisi pengajuan judul	
3.	20-12-2023	Bimbingan proposal pertama	
4.	23-04-2024	Revisi proposal (kajian terdahulu, kajian teori, populasi sampel)	
5.	30-04-2024	Revisi proposal (instrumen)	
6.	06-05-2024	Ttd acc proposal	
7.			
8.			
9.			
10.			

PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Pembimbing II

Nama : Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or....

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	07-05-2024	Ttd acc proposal	
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Lampiran 8.

Rekapitulasi Proses Pembimbingan Skripsi

PEMBIMBINGAN SKRIPSI			
Pembimbing I			
Nama : <u>Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd</u>			
No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	13-06-2024	Revisi Skripsi (Daftar isi, Bab IV)	
2.	26-06-2024	Revisi Skripsi (Tabel, Lampiran)	
3.	26-06-2024	Acc Skripsi	
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing II

Nama : Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	26-06-2024	Revisi Skripsi (Abstrak, Daftar Pustaka, Lampiran)	
2.	01-07-2024	Acc Revisi Skripsi	
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

Lampiran 9.

Dokumentasi Praktik Peserta Didik Kelompok 1 Putri



Lampiran 10.

Dokumentasi Praktik Peserta Didik Kelompok 1 Putra



Lampiran 11.

Dokumentasi Praktik Peserta Didik Kelompok 2 Putri



Lampiran 12.

Dokumentasi Praktik Peserta Didik Kelompok 2 Putra

