

DAFTAR PUSTAKA

- Ardle, Mc., Katch, WD, F.I., Klatch, 1981, *Exercise Physiology : Energy, Nutrition an Human Performance*, Lea Febinger, Philadelphia
- Arikunto, Suharsimi 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta Rineka Cipta
- , 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta Rineka Cipta
- Astrand, P.O. Rodhahl, K 1986, *Texbooks of Work Physiology* 3 rd ed, Mc Graw-Hill Company, New York
- Bompa, TO. 1990. *The Theory and Metodology of Training the Key to Athletic Performance*. Dubuque.IOWA: Kendall/Hunt
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Panduan Pembelajaran Silabus Penjas SD*.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Pendekatan pembinaan pola gerak dominan*.
- Depdikbud 1994. *Kamus Besar Bahasa Indoneasia*, Jakarta Balai Pustaka
- , 1995 *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun*, Jakarta : Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi
- Faisal, Sanafiah, 1982. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Usaha Nasional: Surabaya
- Fox, E.L. Mathew, DK, 1984, *The Physiology Basis of Education and Athletics*, Philadelphia, Ssanders College Publishing
- Gabbard, C, Le Blanc E. Lowy, S. 1987, *Physical Education for Children Building The Foundation*, New Yersey Printice Hall Inc Englewood Cliffs
- Hadi, Rubianto. 2002 , *Pengaruh Pembelajaran Penjas Dan Jenis Kelamin Terhadap KesegaranJasamani* . Tesis, UNNES (tidak diterbitkan)
- Hadi, Soetrisno, 1988 *Metodologi Research I, II dan IV* Yogyakarta : Andi Offset
- Helebrant, E., Hontz.S. 1973, *Mechanisme of Muscle Training and Man*, Jurnal Applic Physiol

- Harsono,1988, *Choching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coching*, Tampak Kusuma, Jakarta
- Kartono, Kartini, 1980, *Pengantar Metodologi Sosial*. Alumni: Bandung
- Lutan, Rusli. 1996 , *Hakekat dan Karakteristik Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam Kurikulum D2 PGSD*. Jakarta :Dirjen Dikti Depdikbud
- Retno,Endang Sri , 1989 , *Perbandingan Pengaruh Antara Latihan Senam Kesegaran Jasmani '84 dengan Senam Kesegaran Jasmani'88 Didalam Peningkatan Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra SMA Theresiana Salatiga Tahun Pelajaran 1988/1989*, Semarang : FPOK IKIP Semarang
- Santoso,Singgih , 2005, *Ststistik Parametrik*, Jakarta ,PT Elex Media Komputindo
- Seaton, R, 1983, *Physical Education Handbooks*, New Yersey, Prentice Hall Inc Englewood Cliff Seven edition
- Siedentop, D. 1990. *Introduction To Physical Education Fitness and Sport*, California: MayfieldPublishing Company
- Standar Kompetensi Pendidikan Jasmani,2003. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Penerbit Erlangga.
- Tilarso, Berty, 2000, *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam*, Semarang : Seminar dan Lokakarya
- Winarno, Surachmad, 1982, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode dan Teknik*. Tarsito : Bandung

**PENGARUH SENAM AYO BERGERAK INDONESIA TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTERA KELASTINGGI
SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU PERMATA BUNDA
GEDUNG MENENG RAJABASA
BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

ABDAN SYAKURO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRAK

PENGARUH SENAM AYO BERGERAK INDONESIA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTERA KELASTINGGI SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU PERMATA BUNDA GEDUNG MENENG RAJABASA BANDAR LAMPUNG

ABDAN SYAKURO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Senam Ayo Bergerak terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas tinggi (IV,VdanVI) Sekolah Dasar Islam Terpadu Permata Bunda Gedungmeneng Rajabasa Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam peneliti ini adalah eksperimen dengan perlakuan berupa latihan senam Ayo Bergerak Indonesia yang dilakukan sebanyak 3x seminggu, selama tiga bulan selama 60 menit setiap pertemuan. Sampel berjumlah 15 orang, yakni siswa putera. Pengumpulan data menggunakan TKJI tahun 1994 dari Depdiknas. Kemudian data dianalisis secara statistik menggunakan uji t dengan tingkat Kepercayaan 95%.

Hasil menunjukk bahwa latihan senam Ayo Bergerak Indonesia berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas tinggi (IV,VdanVI) Sekolah Dasar Islam Terpadu Permata Bunda Gedungmeneng Rajabasa Bandar Lampung. Dengan t hitung sebesar 21,22 dan t tabel sebesar 2.14. Karena t hit > t tabel . maka hipotesis diterima.

Kesimpulan dari penelitian ini, yaitu adanya pengaruh latihan senam ayo bergerak Indonesia terhadap Tingkat Kebugaran pada siswa putra kelas tinggi (IV.V, dan VI) Sekolah Dasar Islam Terpadu Permata Bunda Gedung Meneng Rajabasa Bandar Lampung.

Hasil penelitian bisa direkomendasikan bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa bisa menggunakan salah satu model latihan senam.

**PENGARUH SENAM AYO BERGERAK INDONESIA TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTERA KELASTINGGI
SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU PERMATA BUNDA
GEDUNG MENENG RAJABASA
BANDAR LAMPUNG**

**Oleh
ABDAN SYAKURO**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

Judul Skripsi : **PENGARUH SENAM AYO BERGERAK
INDONESIA TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTERA
KELAS TINGGI SEKOLAH ISLAM
TERPADU PERMATA BUNDA RAJABASA
BANDAR LAMPUNG .**

Nama Mahasiswa : **Abdan Syakuro**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1113068001

Program Studi : Penjaskes

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Komisi Pembimbing

Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd.
NIP. 19510507 198103 1 002

Dr. Rahmat hermawan, M.Kes.
NIP.19580127 198503 1 003

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M. Pd**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si
NIP.19600315 198503 1 003

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Abdan Syakuro

NPM : 1113068001

Tempat Tanggal Lahir : Gadingrejo, 10 September 1982

Alamat : Jl. Purnawirawan Gg. Swadaya 09 No. 14 Gunung
Terang, Tanjung Karang Barat Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putera Kelas Tinggi Sekolah Dasar Islam Terpadu Permata Bunda Rajabasa Bandar Lampung” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 08 Januari – 08 Februari 2013 Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan atau karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya . Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 10 Februari 2013

Abdan Syakuro

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Penulis Abdan Syakuro dilahirkan di Gadingrejo pada tanggal 10 September 1982 dari pasangan Bapak Mad Basri dan Ibu Salbiyah, jenjang pendidikan yang telah dilalui oleh penulis adalah sebagai berikut :

1. Madrasah Ibtidaiyah Baabussalam Wonosari selesai pada tahun 1995
2. Sekolah Menengah Pertama di SMP Patria Gadingrejo selesai pada tahun 1998
3. Sekolah Menengah Atas di SMA Patria Gadingrejo selesai pada tahun 2001
4. D II Penjaskes FKIP Universitas Lampung selesai pada tahun 2003
5. Pada tahun 2011 penulis menjadi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang ditempuh melalui Program S1 dalam Jabatan

MOSHO

*“Sebaik- baik manusia adalah yang
bermanfaat untuk orang lain”*

*“Sebaik-baik manusia adalah yang mau
mempelajari dan mengamalkan Al-
Qur'an”*

PERSEMBAHAN

Seiring rasa syukur dan dengan penuh kerendahan hati, kupersembahkan karya ini kepada:

- 1. Kedua orang tua Bapak Dasimun dan Ibu Salbiyah dan kedua Mertua saya yang telah mendidik, membimbing dan membesarkan saya.*
- 2. Istriku dan anakku tersayang yang senantiasa memotivasi dan mendukung setia menanti dan selalu mendampingi serta mendo'akan atas keberhasilanku.*
- 3. Kepala sekolah dan rekan guru di SDIT Permata Bunda yang selalu memberi dukungan.*
- 4. Sahabat-sahabatku yang selalu menemani perjuanganku bersama-sama dari awal sampai akhir masa kuliahku di Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Lampung.*
- 5. Almamater Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tercinta.*

SANWACANA

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Penulis menyadari bahwa hasil karya bukanlah usaha dan perjuangan sendiri melainkan banyak dibantu oleh beberapa pihak. Adapun judul skripsi ini **“Pengaruh Latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putera Kelas Tinggi Sekolah Dasar Islam Terpadu Permata Bunda Rajabasa Bandar Lampung”** . Oleh sebab itu, pada kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si selaku Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Lampung.
2. Bapak Drs.Baharuddin Risyak, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
3. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes. selaku pembimbing yang telah banyak memberikan dorongan,bimbingan, petunjuk dan saran sehingga skripsi ini dapat terwujud.

4. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. selaku pembahas utama yang memberikan pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Para Bapak dan Ibu Dosen Universitas Lampung, khususnya Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang banyak menyumbang saran dan petunjuk. Serta menurunkan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
6. Segenap Staf dan Karyawan FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan kelancaran dalam urusan administrasi.
7. Kepala Sekolah Dasar Islam Terpadu Rajabasa Bandar Lampung yang telah memberi ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian pada siswa untuk sampel penelitian
8. Para Siswa Kelas IV dan Kelas V Sekolah Dasar Islam Terpadu Rajabasa yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Teman-teman seperjuangan di Program S1 dalam Jabatan mahasiswa yang tidak dapat kami sebut satu persatu.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesain tugas akhir ini.

Semoga segala amal baik bapak dan saudara semuanya dalam membantu selama proses penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan dan pembelajaran olahraga Indonesia.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan laporan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Oleh karena itu kritik dan saran yang konstruktif selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan lebih lanjut.

Wassalamu'alaikum. Wr.Wb.

Bandar Lampung, Februari 2013

Penulis

Abdan Syakuro