

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* SENAM IRAMA TERHADAP KEMAMPUAN GERAK
SENAM PORPI DISCO 26 PADA PESERTA SENAM PORPI DI STADION PATRIOT
CANDRABHAGA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar sarjana pendidikan



Oleh :

ANNISA SILHAH YUSMIANDA

202010625006

PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *DRILL* SENAM IRAMA TERHADAP KEMAMPUAN GERAK SENAM PORPI DISCO 26 PADA PESERTA SENAM PORPI DI STADION PATRIOT CANDRABHAGA

Nama : Annisa Silhah Yusmianda

NPM : 202010625006

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 09 Agustus 2024

Disetujui Oleh

Pembimbing,

Ketua Program Studi,


Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu,
M.Pd

NID. 1908434


Juli Candra, S.Pd, M.Pd
NIP. 1912442

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Oleh Tim Penguji Pendidikan
Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara
Jakarta Raya

Nama : Annisa Silhah Yusmianda

Npm : 202010625006

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Pengaruh Latihan *Drill* Senam Irama Terhadap Kemampuan
Gerak Senam Disco Porpi 26 Pada Peserta Senam Porpi Di Stadion Patriot
Candrabhaga

Jakarta, 09 Agustus 2024

Tim penguji,

Nama

Tanda tangan

Ketua penguji : Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd

1.....

Penguji 1 : Eskar T. Denatara, S.Pd, M.Pd

2.....

Penguji 2 : Dr. Ahmad Muchlisin Natas, M.Pd

3..

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Silhah Yusmianda

NPM : 202010625006

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa proposal skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drill* Senam Irama Terhadap Kemampuan Gerak Senam Porpi Disco 26 Pada Peserta Senam Porpi Di Stadion Patriot Candrabhaga” adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi yang berlaku.

Demikian lembar pernyataan ini saya buat secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak mana pun

Jakarta, 09 Agustus 2024



Annisa Silhah Yusmianda

202010625006

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Silhah Yusmianda
NPM : 202010625006
TTL : Sukabumi, 06 September 2001
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Pengaruh Latihan *Drill* Senam Irama Terhadap Kemampuan Gerak Senam Porpi Disco 26 Pada Peserta Senam Porpi Di Stadion Patriot Candrabhaga”** beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, menampilkan/ mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 09 Agustus 2024



Annisa Silhah Yusmianda
NPM. 202010625006

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini didasari belum diketahuinya pengaruh latihan *drill* senam irama terhadap kemampuan gerak senam popi disco 26 pada peserta senam porpi di Stadion Patriot Candrabhaga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan gerak tubuh, karena masih banyak sekali peserta senam porpi di Stadion Patriot Candrabhaga yang kemampuan gerak tubuhnya kurang baik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre Exsperimental designs* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test Post-test*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 peserta senam dan sampel yang digunakan adalah peserta senam porpi di Stadion Patriot Candrabhaga Kota Bekasi sebanyak 20 orang peserta. Instrumen dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji coba dan pengumpulan data. Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut dengan uji normalitas menggunakan *Saphiro Wilk* Test, uji homogenitas dan uji hipotesis. Dari hasil Uji Normalitas data yang diperoleh memiliki nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0.003 dan *post-test* sebesar $0.218 > 0,05$ (signifikan $> 0,05$) maka data berdistribusi normal. Dari hasil Uji Homogenitas data memiliki nilai signifikansi $0.54 > 0,05$ maka data bersifat homogen. Dalam uji hipotesis nilai Sig. *pre-test* dan *post-test* adalah 0,001 nilai Sig. tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 atau dengan kata lain, berdasarkan uji hipotesis pada data eksperimen penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa pemberian treatment dari latihan *drill* senam irama terhadap kemampuan gerak senam porpi disco 26 pada peserta senam porpi di Stadion Patriot Candrabhaga memberikan pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci: Senam Irama, Latihan Drill

ABSTRACT

The background of this study is based on the unknown effect of rhythmic gymnastics drill training on the movement ability of popi disco 26 gymnastics in popi gymnastics participants at the Patriot Candrabhaga Stadium. This study aims to find out whether drill training can improve body movement skills, because there are still a lot of popi gymnastics participants at the Candrabhaga Patriot Stadium whose movement skills are not good. This research is an experimental research. The type of research used is Pre Exsperimental designs with the research design used being "One Group Pretest-Posttest Design". The method used in this study is Pre-test Post-test. The population in this study amounted to 20 gymnastics participants and the sample used was 20 participants in popi gymnastics at the Patriot Candrabhaga Stadium, Bekasi City. The instruments and developments used in this study are trials and data collection. After the data is collected, the next step is to analyze the data by normality test using the Saphiro Wilk Test, homogeneity test and hypothesis test. From the results of the normality test, the data obtained has a pre-test significance value of 0.003 and post-test of $0.218 > 0.05$ (significant > 0.05), then the data is normally distributed. From the results of the Homogeneity Test, the data has a significance value of $0.54 > 0.05$, so the data is homogeneous. In the hypothesis test, the pre-test and post-test Sig. values are 0.001, the Sig. value is smaller than the significance level of 0.05 or in other words, based on the hypothesis test on the experimental data of this study, it was concluded that the treatment of rhythmic gymnastics drill training on the movement ability of popi gymnastics disco 26 in popi gymnastics participants at the Patriot Candrabhaga Stadium had a significant influence.

Keywords: Rhythmic Gymnastics, Drill Training

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drill* Senam Irama Terhadap Kemampuan Gerak Senam Porpi Disco 26 Pada Peserta Senam Porpi Di Stadion Patriot Candrabhaga”. Penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari pihak-pihak tertentu. Maka dari itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu penulis di antaranya sebagai berikut:

- 1) Bapak Inspektur Jenderal Polisi (Purn) Prof. Dr. Drs. H. Bambang Karsono, S.H., M.M., PD.,D.Crim selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- 2) Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A.,M.Ed.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- 3) Bapak Juli Candra, S.Pd, M.Pd selaku Kaprodi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- 4) Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan penulis pada penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- 5) Bapak Dr. Asrori Yudha Prawira, M.Pd selaku Ketua Penguji.
- 6) Bapak Eskar Tri Denatara, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Penguji 1
- 7) Seluruh dosen, staf dan karyawan yang telah memberikan motivasi, pengarahan, kesempatan, dan mengizinkan untuk memberikan data-data guna proses penelitian ini.
- 8) Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Yusmianda dan Ibu Ela Laelawati selaku orang yang paling berpengaruh dalam memberikan motivasi, fasilitas, dan do’a sehingga penelitian ini berjalan dengan baik.
- 9) Selaku ketua Organisasi Porpi yang telah membantu penulis mendapatkan data dari peserta senam Porpi Di Stadion Patriot Candrabhaga.

10) Teman spesial saya Astra Dila Wijana, S.T serta teman-teman seperjuangan saya yang telah memberikan do'a, bantuan, dan dukungan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

11) Semua pihak yang membantu penulis dalam membuat skripsi ini.

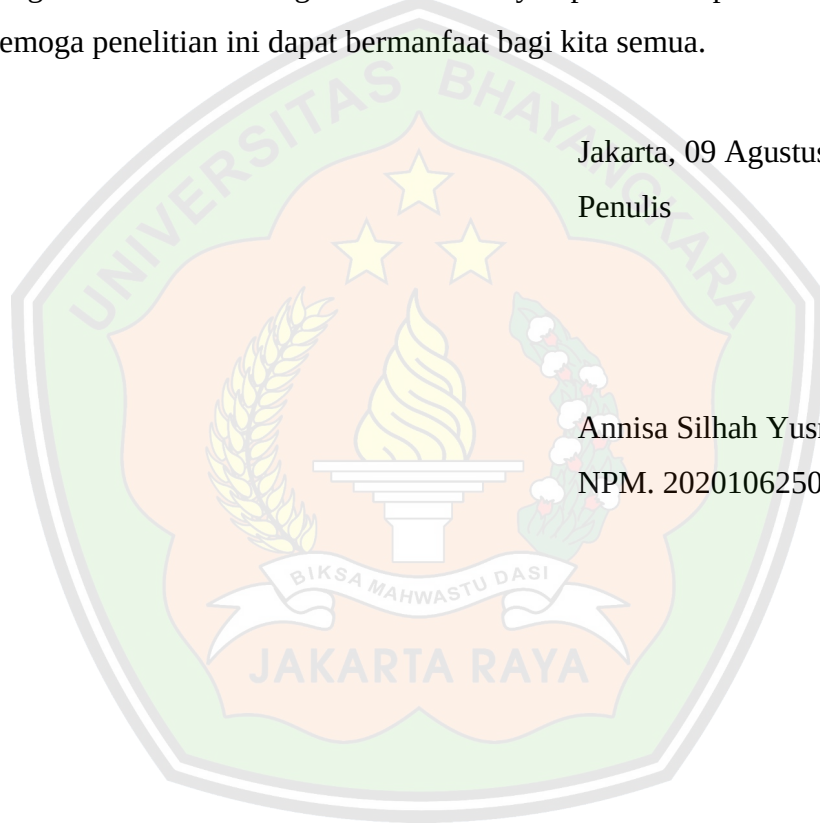
Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jakarta, 09 Agustus 2024

Penulis

Annisa Silhah Yusmianda

NPM. 202010625006



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	7
KAJIAN TEORI.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Pengertian Senam.....	7
2. Pengertian Latihan <i>Drill</i>	8
3. Sejarah Senam.....	8
4. Ciri-Ciri Kaidah Senam.....	11
5. Macam-Macam Senam.....	12

6. Pengertian Latihan.....	19
7. Prinsip Latihan.....	20
8. Pengertian Kebugaran.....	21
9. Komponen Kebugaran.....	22
10. Senam Irama.....	24
11. Jenis Senam Irama.....	26
12. Teknik Dasar Senam Irama.....	27
13. Prinsip Senam Irama.....	30
14. Tahapan Senam Irama.....	31
B. Penelitian Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	38
D. Hipotesis.....	39
BAB III.....	40
METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel.....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	41
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
D. Instrumen Penelitian.....	42
E. Prosedur Penelitian.....	43
F. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV.....	54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian.....	54
F. Pembahasan.....	60

BAB V.....	62
PENUTUP.....	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan	32
Tabel 2.2 Kerangka Berpikir	38
Tabel 3.1 Desain Penelitian	41
Tabel 3.2 Penilaian Angka Patokan	44
Tabel 3.3 Program Latihan	45
Tabel 3.4 Indikator Penilaian	52
Tabel 4.1 <i>Tabel Pretest</i>	54
Tabel 4.2 <i>Tabel Post-test</i>	55
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik	57
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas	58
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Senam lantai.....	13
Gambar 2.2 Senam Artistik.....	14
Gambar 2.3 Senam Irama.....	16
Gambar 2.4 Senam Aerobik.....	18
Gambar 2.5 <i>Body allignment</i>	27
Gambar 2.6 <i>basic steps</i>	2



