

**PENGARUH SENAM SEHAT GEMBIRA TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA TUNAGRAHITA DI SD NEGERI
TEBET TIMUR 17 JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

WARSENO
41182191190199

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

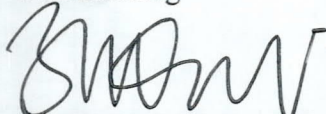
**PENGARUH SENAM SEHAT GEMBIRA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
SISWA TUNAGRAHITA DI SD NEGERI TEBET TIMUR 17 JAKARTA**

Oleh

WARSENO
41182191190199

Telah disetujui oleh:

Pembimbing


Dr. Bujang, Drs., M.Si

Tanggal 16 Juli 2025

Disyahkan oleh
Plt.Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PENGARUH SENAM SEHAT GEMBIRA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA TUNAGRAHITA DI SD NEGERI TEBET TIMUR 17 JAKARTA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

WARSENO
41182191190199

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 16 Juli 2025

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Anggota : 1. Dr Tatang Iskandar, S.Pd, M Pd

2. Dr Yunita Lasma, S.Pd, M.Pd

3. Mia Kusumawati, S.Pd M.Pd

Bekasi 16 Juli 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK 41101022012015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Warseno

NPM 41182191190199

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Senam Sehat Gembira Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita di SD Negeri Tebet Timur 17 Jakarta**" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 5 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Warseno
41182191190199

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"Bukan karena aku hebat, tapi karena aku tak berhenti mencoba."

"Skripsi ini adalah bukti bahwa usaha tidak pernah mengkhianati hasil."

"Jika lelah, istirahat. Jika gagal, bangkit. Jika selesai, bersyukur."

Persembahan

Skripsi ini

**Saya persembahkan pada kedua Orang tua tercinta, Anak dan Istriku
dan teman-temanku seperjuangan serta orang-orang telah
membantu dalam hidup saya**

ABSTRAK

Warseno, NPM: 41182191190199, Pengaruh Senam Sehat Gembira Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita di SD Negeri Tebet Timur 17 Jakarta. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah senam sehat gembira dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa tunagrahita SDN Tebet Timur 17 Jakarta. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini adalah siswa tunagrahita kelas V dan VI SDN Tebet Timur 17 Jakarta yang berjumlah 10 orang, terdiri dari 6 orang laki dan 4 orang perempuan. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel, dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan senam sehat gembira terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa tunagrahita di SD Negeri Tebet Timur 17 Jakarta. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis uji-t yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan latihan senam sehat gembira. Selain signifikan secara statistik, latihan ini juga menunjukkan efektivitas yang tinggi secara praktis, dengan nilai *efekt size* (Cohen's d) sebesar 4.43 yang tergolong dalam kategori sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan senam sehat gembira mampu memberikan dampak yang kuat dan nyata dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa tunagrahita. Adapun besar peningkatannya kebugaran jasmani setelah latihan senam sehat gembira 31.82%

Kata kunci: Latihan, Tunagrahita, Kebugaran Jasmani, dan Senam

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Senam Sehat Gembira Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita di SD Negeri Tebet Timur 17 Jakarta**" dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya upaya peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa berkebutuhan khusus, khususnya anak tunagrahita, yang membutuhkan pendekatan aktivitas fisik yang menyenangkan, sederhana, dan adaptif. Senam Sehat Gembira sebagai metode latihan diharapkan dapat menjadi solusi yang tepat dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani mereka.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Amin, S.Pd., M.Si, selaku Rektor Universitas Islam "45" Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

4. Dr. Bujang, Drs., M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan arahan, koreksi, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini
5. Kedua orang tua penulis, yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan moral maupun material tanpa henti.
6. Kepala Sekolah, guru, serta seluruh siswa SD Negeri Tebet Timur 17 Jakarta yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini.
7. Para dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah membekali penulis dengan ilmu dan pengalaman berharga selama masa studi.
8. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi kecil bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya dalam pendidikan luar biasa.

Bekasi, Juli 2025
Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional	7
 BAB II TINJAUAN TEORITIS	 9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	9
2. Hakekat Senam Sehat Gembira	17
3. Hakekat Tunagrahita	25
B. Penelitian Relevan	32
C. Kerangka Berpikir.....	33
D. Hipotesis.....	34
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	 35
A. Metode Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	36

C. Waktu dan Tempat Penelitian	37
D. Desain dan Instrumen Penelitian	37
E. Prosedur Analisa Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Data	55
B. Uji Normalitas dan Homogenitas	56
C. Uji Hipotesis.....	57
D. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Simpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Gerakan Pemanasan Senam Sehat Gembira	22
Gambar 2.2 Gerakan Inti Senam Sehat Gembira	23
Gambar 2.3 Gerakan Pendinginan Senam Sehat Gembira	24
Gambar 2.4 Diagram Kerangka Pemikiran.....	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	38
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	38
Gambar 3.3 Tes Durih	41
Gambar 3.4 Tes Komata	43
Gambar 3.5 Tes Dolan.....	46
Gambar 3.6 Tes Lipat	48
Gambar 3.7 Tes Lalingku	50

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Norma Tes Durih	41
Tabel 3.2 Norma Tes Komata	44
Tabel 3.3 Norma Tes Dolan	46
Tabel 3.4 Norma Tes Lipat	48
Tabel 3.5 Norma Lalingku	51
Tabel 3.6 Norma TKSI Tunagrahita Level 2	51
Tabel 4.1 Descriptivees.....	55
Tabel 4.2 Tests of Normality	56
Tabel 4.3 Homogeneity of Variances Test (Levene's)	56
Tabel 4.4 Peired Samples T-Test.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Sesi Latihan	70
Lampiran 2 Data Penelitian.....	77
Lampiran 3 Analisis Data	78
Lampiran 4 Surat Keputusan Pembimbing	81
Lampiran 5 Frekuensi Bimbingan	82
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian	84
Lampiran 7 Dokumen Penelitian.....	85
Lampiran 8 Riwayat Hidup Penulis.....	88