

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH GERAKAN JURUS MAWAR TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA UKM TAPAK SUCI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

disusun dan diajukan oleh

Wela Wulandari
1685201070

telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

Pembimbing I,


Firmansyah Dahlan, S.Pd,M.Pd
NIDN. 0904088803

Tanggal 20-2-2021

Pembimbing II,


Irsan Kahar, M.Pd.
NIDN. 0926048604

Tanggal 23-2-2021

Mengetahui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,


Ahriadi, M.Pd
NIDN. 0905038505

PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH GERAKAN JURUS MAWAR TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA UKM TAPAK SUCI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO**

disusun dan diajukan oleh

Wela Wulandari
1685201070

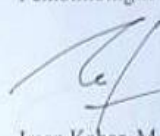
telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal

Susunan Dewan Penguji

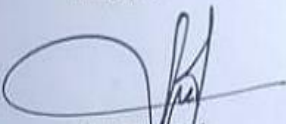
Pembimbing I


Firmansyah Dahlan, S.Pd, M.Pd
NIND. 0904088803


Pembimbing II


Irsan Kahar, M.Pd
NIND. 0926048604

Penguji I



Ahmad, M.Pd
NIND. 0905038505

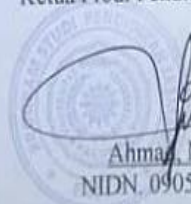
Penguji II


Taslim, M.Pd.I
NIND. 0928098602

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana
Tanggal

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,


Ahmad, M.Pd
NIDN. 0905038505




Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi pada tanggal 27 November 2020 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Penguji

1. Pembimbing I: Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd

(.....)



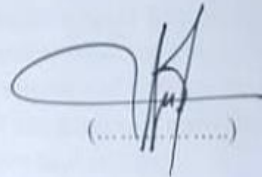
2. Pembimbing II: Irsan Kahar, M.Pd

(.....)



3. Penguji I : Ahmad, M.Pd

(.....)

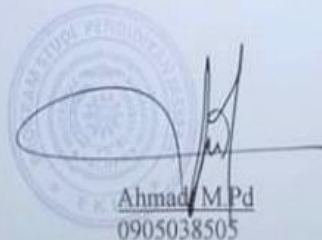


4. Penguji II : Taslim, M.Pd.I

(.....)



Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,



Ahmad, M.Pd
0905038505

SURAT PERNYATAAN ORISINIL

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : WELA WULANDARI

NIM : 1685201070

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang saya susun dengan judul:

**PENGARUH GERAKAN JURUS MAWAR TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI MAHASISWA UMK TAPAK SUCI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALOPO**

Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat secara keseluruhan atau sebagian dari skripsi dan karya ilmiah orang lain. Apabila di kemudian hari pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang berlaku (dicabut predikat kelulusan dan gelar keserjanaan Saya).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Palopo, 10 Januari 2021

Pembuat Pernyataan

WELA WULANDARI

NIM. 1685201070

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
DAFTAR ISI	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINIL	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
INTISARI	viii
ABSTRACT	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Secara Teoritas.....	6
1.4.2 Secara Praktis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Tapak Suci Putera Muhammadiyah	7
2.1.1 Pengertian Tapak Suci	7
2.1.2 Jurus Mawar	8
2.2 Hakekat Kebugaran Jasmani.....	8
2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	9
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	9
2.2.3 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	11
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	12
2.2.5 Manfaat Kebugaran Jasmani	13
2.3 Kerangka Konseptual	17
2.4 Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Lokasi dan waktu penelitian	19
3.2 Jenis penelitian dan penelitian	19

3.3	Operasionalisasi konsep penelitian	19
3.3.1	Variabel Dependen	20
3.3.2	Variabel Independen	20
3.4	Populasi dan sampel penelitian	20
3.4.1	Populasi	20
3.4.2	Sampel	
3.5	Teknik pengumpulan Data.....	21
3.5.1	Pelaksanaan penelitian	21
3.5.2	Instrumen penelitian.....	22
3.5.3	Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		27
4.1	Hasil Penelitian	27
4.1.1	Hasil Analisis Data.....	27
4.1.2	Uji Prasyarat.....	28
4.2	Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		37
5.1	Kesimpulan	37
5.2	Implikasi Hasil Penelitian.....	37
5.3	Keterbatasan Hasil Penelitian	37
5.4	Saran-Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....		39
LAMPIRAN		40

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian	29
Tabel 3.2 Program Latihan Jurus Mawar Tpak Suci Perminggu	29
Tabel 3.3 Tabel <i>Test</i> 12 Menit.....	30
Tabel 3.4 Skala <i>Likert</i>	31
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	32
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data	33
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas	34
Tabel 4.4 Hasil Uji t (<i>Paired Sample t Test</i>)	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	18
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil <i>Pre-Test</i>	38
Lampiran 2. Hasil <i>Post-Test</i>	39
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Deskriptif	40
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas	41
Lampiran 5. Hasil Uji Homogenitas	42
Lampiran 6. Hasil Uji <i>t</i> (<i>Paired Sample t Test</i>).....	43
Lampiran 7. Dokumentasi <i>Pre-Test</i>	44
Lampiran 8. Dokumentasi <i>Treatment</i>	46
Lampiran 9. Dokumentasi <i>Post-Test</i>	49

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh gerakan jurus mawar terhadap kebugaran jasmani mahasiswa UKM tapak suci Universitas Muhammadiyah Palopo. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode *quasy eksperiment* untuk mengetahui kebugaran jasmani menggunakan instrument penelitian dalam bentuk test yaitu *dengan Areobik Test* lapangan dengan cara berlari tanpa henti selama 12 menit dan berlari tanpa henti menempuh jarak sejauh 2,40 km. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi UKM tapak suci di Universitas Muhammadiyah Palopo. *Pureposive sampling* digunakan dengan total sampel 10 orang, metode analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dan inferensial yaitu program SPSS versi 26.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa gerakan jurus mawar memberikan pengaruh positif tetapi tidak signifikan terhadap kebugaran jasmani mahasiswa UKM tapak suci Universitas Muhammadiyah Palopo, terbukti dengan nilai $t_{hitung} = 1,406$ dengan tingkat signifikansi $(0,193) > 0,05$.

Kata Kunci : Jurus Mawar, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This study attempts to test movement rose to influence and the health condition UKM Muhammadiyah University students tread sacred Palopo. To know health condition use instrument in the form of test research and field test areobik way run without stopping and ran for 12 minutes without stopping followed the distance km 2,40. Population in this study are students UKM tread increase in Muhammadiyah University Palopo.

Sampling pureposive used with a total of 10 poeple, the method of analysis that analysis and used is deskriptif inferential program SPSS version 26. The testing show that motion rose impact and the positive health condition but not significance against UKM Muhammadiyah University students tread sacred Palopo, proved the $t_{hitung} = 1,406$ with the significance $(0,193) > 0,05$.

Keywords : *Movement rose, health condition*