

**PENGARUH SENAM PRAMUKA TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 3 PENARUKAN KECAMATAN BULELENG,
KABUPATEN BULELENG**



OLEH

Made Meilyna Dwindi Asri

NIM 2216011044

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2026**



**PENGARUH SENAM PRAMUKA TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 3 PENARUKAN KECAMATAN BULELENG,
KABUPATEN BULELENG**

SKRIPSI

Diajukan

Kepada Universitas Pendidikan Ganesha

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



Oleh:

Made Meilyna Dwindi Asri

NIM 2216011044

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2026

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Pembimbing I	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Pembimbing II	Ni Luh Putu Spyawanawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSRe
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Skripsi oleh Made Meilyna Dwindi Asri ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 20 Mei 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Anggota	Ni Luh Putu Spyranawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. NIP.198705222015042004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSRe
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP.196805172001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSRe
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Pengaruh Senam Pramuka Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Penarukan Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng"**, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim keaslian karya saya ini.



Singaraja, 20 Mei 2026



Made Meilyna Dwindi Asri

NIM 2216011044

MOTTO

**“Ibu Mempertaruhkan Nyawanya Untuk Melahirkan Saya Kedunia. Jadi
Tidak Mungkin Hidup Saya Tidak Berarti.”**

**“Ayah Bekerja Keras Setiap Hari Demi Masa Depan Saya, Maka Saya
Pastikan Lelahnya Tidak Akan Sia-Sia.”**

KATA PERSEMBAHAN

Puji Tuhan Yang Maha Esa Ida Sang Hyang Widhi Wasa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada:

BAPAK DAN IBU TERCINTA

Nyoman Sutarjana & A.Agung Ayu Putu Widiartini

“Terima kasih telah menjadi kekuatan dan alasan terbesar peneliti. kupersembahkan dengan penuh cinta dan hormat yang tanpa lelah memeberikan doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan dalam setiap langkah hidupku”

SAUDARA TERCINTA

Luh Putu Febriana Widiaiswari

“Untuk saudariku tersayang, terima kasih telah menjadi tempat berbagi, penguat di saat lelah, dan bagian penting dari setiap langkah peneliti”

KELUARGA BESAR

“Skripsi ini saya persembahkan kepada keluarga besar atas doa, dukungan, serta motivasi yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini”

BAPAK DAN IBU DOSEN

Pembimbing dan Penguji

“Terima kasih telah membimbing, mengajar dan memotivasi peneliti selama peneliti sebagai mahasiswa”

SAHABAT DAN TEMAN-TEMAN

“Terima kasih atas doa, kebaikan hati, kasih sayang, dan kesetiaan yang selalu menyertai selama masa perkuliahan. Meski kita berasal dari kelas, fakultas, dan universitas yang berbeda, kalian telah menjadi keluarga sekaligus rumah yang menguatkan dan memotivasi peneliti hingga skripsi ini dapat diselesaikan”

ALMAMATER

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Pramuka Terhadap Kebugaran jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Penarukan Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng”** dapat diselesaikan tepat waktu. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan, masukan, dukungan arahan dan saran dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. selaku wakil dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus Pembimbing Akademik (PA) yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian proposal ini.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or. selaku wakil dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd. selaku wakil dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Pd., M.Kes. selaku Kepala Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi baik itu sarana maupun prasarana dalam pembuatan proposal ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
8. Ni Luh Putu Spyana, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di

Jurusan Pendidikan Olahraga serta selaku pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan dalam pembuatan proposal ini.

9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan proposal ini sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
10. Seluruh staf dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran penelitian ini.
11. Terima kasih kepada Kepala SD Negeri 3 Penarukan, guru PJOK, wali kelas V, serta seluruh dewan guru dan siswa SD Negeri 3 Penarukan atas izin, bantuan, dan kerja sama yang diberikan selama pelaksanaan penelitian sehingga penelitian dalam penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar
12. Semua Pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat dalam rangka peningkatan mutu proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan

Singaraja, 30 Januari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

PRAKATA	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kebugaran Jasmani	8
2.2 Senam Irama.....	15
2.3 Senam Pramuka.....	17
2.4 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	60
2.5 Kerangka Berpikir.....	69
2.6 Hipotesis Penelitian.....	72
BAB III METODE PENELITIAN	72
3.1 Rancangan Penelitian.....	72
3.2 Populasi dan Sampel	74
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	74
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	75
3.5 Metode dan Teknik Analisis Data.....	84
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	87
4.1 Hasil Penelitian	87
4.2 Hasil Penelitian	87
4.3 Uji Prasyarat Analisis.....	90
4.4 Pengujian Hipotesis.....	92
4.5 Pembahasan.....	93
4.6 Implikasi.....	96

BAB V PENUTUP.....	98
5.1 Rangkuman	98
5.2 Simpulan	99
5.3 Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN.....	105
RIWAYAT HIDUP.....	131



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skema Desain Penilaian.....	73
Tabel 3. 2 Penilaian Lari 40 meter	81
Tabel 3. 3 Penilaian Gantung Siku Tekuk	81
Tabel 3. 4 Penilaian Sit up 30 detik	81
Tabel 3. 5 Penilaian Loncat Tegak.....	82
Tabel 3. 6 Penilaian Lari 600 meter	82
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Pretest	88
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Posttest.....	89
Tabel 4. 3 Prettest dan Posttest	90
Tabel 4. 4 Tes Normalitas (Shapiro-Wilk).....	91
Tabel 4. 5 Pengujian Hipotesis.....	92



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerak Jalan di Tempat.....	19
Gambar 2. 2 Gerak Bagian Kepala	19
Gambar 2. 3 Gerak Melatih Persendian dan Otot Bahu.....	20
Gambar 2. 4 Gerak Lengan dan Punggung Atas.....	21
Gambar 2. 5 Gerak Lengan, Bahu, Dada, Badan, Tungkai.....	22
Gambar 2. 6 Gerak Peregangan Lengan, Bahu, Dada, Tungkai	23
Gambar 2. 7 Gerak Peregangan Otot Samping Badan.....	24
Gambar 2. 8 Gerak Peregangan Otot Samping Badan.....	26
Gambar 2. 9 Gerak Peralihan	27
Gambar 2. 10 Gerakan Meluruskan dan Menekuk Lengan	28
Gambar 2. 11 Gerakan Peralihan	29
Gambar 2. 12 Gerak Mengayunkan Lengan dan Mengangkat Kaki.....	30
Gambar 2. 13 Gerakan Peralihan	31
Gambar 2. 14 Gerak Lompatan.....	32
Gambar 2. 15 Gerakan Peralihan	33
Gambar 2. 16 Gerak Membuat Arah.....	34
Gambar 2. 17 Gerakan Peralihan	35
Gambar 2. 18 Gerak Melangkah Maju dan Mundur.....	36
Gambar 2. 19 Gerakan Peralihan	37
Gambar 2. 20 Gerak Menenangkan Otot Setelah Latihan	38
Gambar 2. 21 Gerak Melenturkan Sisi Tubuh dan Lengan	39
Gambar 2. 22 Gerak Melenturkan Otot Dada dan Pinggang	40
Gambar 2. 23 Gerak Peregangan Dinamis Otot Samping Dada	41
Gambar 2. 24 Gerak Memulihkan Kondisi Fisiologis dan Psikologis.....	42
Gambar 2. 25 Gerak Awal Pembukaan.....	44
Gambar 2. 26 Gerak Pemanasan lengan tangan dan kepala.....	45
Gambar 2. 27 Gerak Pemanasan Bahu dan Tangan.....	46
Gambar 2. 28 Gerak Pemanasan Pinggang dan Samping	47
Gambar 2. 29 Gerak Pemanasan Jalan di Tempat dan Lompat Silang	48
Gambar 2. 30 Gerakan Peralihan	49
Gambar 2. 31 Gerakan Inti 1	50
Gambar 2. 32 Gerakan Peralihan	51
Gambar 2. 33 Gerakan Inti 2.....	52
Gambar 2. 34 Gerakan Inti 3.....	53
Gambar 2. 35 Gerakan Inti 4.....	54
Gambar 2. 36 Gerakan Transisi	55
Gambar 2. 37 Gerakan Pendinginan	56
Gambar 2. 38 Gerakan Langkah Samping dan Ayunan Tangan.....	58
Gambar 2. 39 Gerakan Hormat	59
Gambar 2. 40 Kerangka Berpikir	71

Gambar 3. 1 Lari 40 meter	77
Gambar 3. 2 Gantung Siku Tekuk Statis.....	77
Gambar 3. 3 Baring Duduk	78
Gambar 3. 4 Loncat Tegak.....	79
Gambar 3. 5 Lari 600 meter	80
Gambar 4. 1 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Pretest.....	88
Gambar 4. 2 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Posttest	89



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Dosen Pembimbing	105
Lampiran 2. Surat Ijin Observasi	106
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran 4. Observasi Wawancara	108
Lampiran 5. Dokumentasi Observasi dan Wawancara Guru PJOK.....	110
Lampiran 6. Program Latihan	111
Lampiran 7. Pencatatan DNM.....	112
Lampiran 8. Dokumentasi Pemberian Surat Izin Penelitian	116
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian Pretest	117
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian Posttest	118
Lampiran 11. Formulir Uji Ahli Oleh Ahli I Tahap Pertama	119
Lampiran 12. Hasil Output SPSS.....	122

