

**UPAYA MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT PERUT
MELALUI LATIHAN *BODY WEIGHT* PADA SISWA KELAS X
SMK NEGERI 14 JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

AYU YURI RAMAYANTI

1601620010

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

UPAYA MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT PERUT MELALUI LATIHAN *BODY WEIGHT* PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 14 JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan daya tahan otot perut pada siswa kelas X dengan menerapkan metode pembelajaran menggunakan latihan *Body Weight*. Metode yang digunakan adalah metode *action research* yang dilaksanakan di SMK NEGERI 14 JAKARTA pada periode April hingga Mei 2024. Dengan menggunakan teknik total sampling dengan sampel yang terdiri dari 30 perempuan dan 6 laki-laki. Penelitian dilakukan dalam 2 siklus dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes kebugaran jasmani baring duduk dan observasi. Analisis data menghasilkan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan daya tahan otot perut, yang tercermin dalam presentase rata-rata skala. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan daya tahan otot perut pada siswa, di mana kategori “Baik Sekali” meningkat dari 0% menjadi 69,44%, kategori “Baik” menurun dari 44,44% menjadi 30,56%, kategori “Sedang” menurun dari 55,56% menjadi 0%. Hasil persentase pada siklus 2 pertemuan 3 telah memenuhi kriteria keberhasilan penelitian.

Kata Kunci: Daya Tahan Otot Perut, Latihan, *Body Weight*



***AN EFFORT TO INCREASE ABDOMINAL MUSCLE ENDURANCE
THROUGH BODY WEIGHT EXERCISES FOR STUDENTS IN CLASS X SMK
NEGERI 14 JAKARTA***


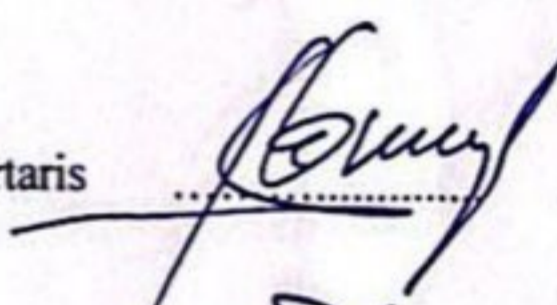



ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of abdominal muscle endurance in class X students by applying learning methods using Body Weight exercises. The method used is the action research method which was carried out at SMK NEGERI 14 JAKARTA in the period April to May 2024. By using total sampling technique with a sample consisting of 30 women and 6 men. The research was conducted in 2 cycles using data collection techniques in the form of physical fitness tests lying down and observation. Data analysis resulted in the conclusion that there was an increase in abdominal muscle endurance, which was reflected in the average percentage of the scale. The changes showed an increase in abdominal muscle endurance in students, where the "Excellent" category increased from 0% to 69.44%, the "Good" category decreased from 44.44% to 30.56%, the "Moderate" category decreased from 55.56% to 0%. The percentage results in cycle 2 meeting 3 have met the research success criteria.

Keywords: *Abdominal Muscle Endurance, Exercise, Body Weight*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002		17/07 2024
Pembimbing II <u>Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.</u> NIP. 8916950022		19/07 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd</u> NIP. 196311061989031001	Ketua		15/07 2024
2. <u>Prof. Dr. Sukiri, M.Pd</u> NIP. 195908161987031002	Sekretaris		17/07 2024
3. <u>Slamet Sukriadi, M. Pd</u> NIP. 198210282015041002	Anggota		17/07 2024
4. <u>Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.</u> NIP. 8916950022	Anggota		19/07 2024
5. <u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 197604252003121001	Anggota		17/07 2024

Tanggal Lulus : 8 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Ayu Yuri Ramayanti

NIM. 1602620010



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ayu Yuri Ramayanti
NIM : 1601620010
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : ayuyurii26@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....

yang berjudul :

“Upaya Meningkatkan Daya Tahan Otot Perut Melalui Latihan *Body Weight* Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 14 Jakarta”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Juli 2024
Penulis

(Ayu Yuri Ramayanti)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat diselesaikan. Menyelesaikan tugas akhir ini menjadi suatu hal yang penuh tantangan bagi saya sehingga terucap rasa terima kasih atas dukungan dan arahan yang baik selama perkuliahan untuk bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd.** Selaku Dekan FIK UNJ, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.** Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Bapak **Slamet Sukriadi, M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing Skripsi 1, Bapak **Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing Skripsi 2, Bapak **Prof. Dr. Sukiri, M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing Akademik, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.** Selaku Validator Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Bapak **Eko Prabowo, M.Pd.** Selaku Validator dalam ahli Kebugaran Jasmani, dan Bapak **Drs. Rukmanatara, M.Pd.** Selaku Guru PJOK SMK Negeri 14 Jakarta. Selain itu, ingin saya sampaikan apresiasi kepada keluarga atas dukungan materi selama perjalanan perkuliahan saya, mulai dari pemenuhan kebutuhan hingga persiapan untuk menyelesaikan skripsi dan saya ucapkan juga terima kasih atas dorongan semangat yang selalu diberikan oleh mereka dan doa yang selalu dipanjatkan. Saya ucapkan juga terima kasih kepada keluarga besar SMK Negeri 14 Jakarta atas kontribusinya dalam memberikan bantuan, motivasi, dan semangat yang sangat berharga dalam perjalanan penyusunan skripsi. Terima kasih untuk staf akademik Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah membantu proses administrasi sehingga mempermudah kelancaran proses ini. Semoga hal ini dapat berkontribusi positif dalam berkembangnya keilmuan di bidang keolahragaan.

Jakarta, 11 Juni 2024

Penulis

Ayu Yuri Ramayanti

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamiin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta karunia-Nya. Dengan ketulusan hati dan ungkapan terimakasih skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Hery Aquarius dan Ibu Sri Kadarwati yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan ketahap ini, yang mengorbankan segalanya untuk penulis, selalu memberi semangat, mengajari untuk selalu bersabar disetiap proses yang dilalui dan pantang menyerah dalam menggapai target hidup, serta tiada hentinya selalu mendoakan yang terbaik untuk penulis disetiap langkah.
2. Kedua Kakakku, (Almh) Agya Kumala Asri, S.Pd dan Delvina Angraini Puspita Sari A.Md.A.P., yang selalu memberikan dukungan kepada penulis dan selalu membantu penulis dalam hal apapun.
3. Bapak Slamet Sukriadi, M.Pd., Dwi Indra Kurniawan, M.Pd., sebagai dosen pembimbing 1 serta 2 dengan penuh rasa terima kasih bersyukur dan bangga dapat menjadi mahasiswa yang mendapatkan bimbingan dari Bapak. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd., dan Bapak Eko Prabowo, M.Pd., sebagai dosen ahli validasi instrumen serta Bapak Drs. Rukmantara, M.Pd sebagai guru PJOK SMK Negeri 14 Jakarta.

4. Keluarga besar SMK Negeri 14 Jakarta terima kasih sedalam-dalamnya karena telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat melakukan proses penelitian sehingga bisa terselesaikan dengan baik.
5. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Wijdan Fagan Radinka terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu maupun materi kepada penulis. Menjadi tempat yang baik dalam berproses, selalu memberikan semangat untuk pantang menyerah, serta tiada henti memberikan dukungan. Semoga Allah membalas kebaikanmu dan selalu memberi keberkahan dalam segala hal.
6. Kepada sahabat-sahabat penulis yaitu, Putri Adzani Oktaviana, Muhammad Dafa Ramadhan, Siti Khairul Aini, Erna Marlina dan Marlita Hayun terimakasih yang selalu ada dan siap membantu dalam pembuatan skripsi ini. Yang selalu memberikan semangat dan dukungan satu sama lain.
7. Kepada rekan-rekan seperjuangan penulis program studi pendidikan jasmani atas kebersamaan yang telah terjalin selama ini.
8. Kepada seluruh dosen FIK UNJ, khususnya bagi para pengajar di Prodi Pendidikan Jasmani. Terima kasih atas kontribusi yang luar biasa dalam memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing penulis. Staf Akademik serta TU Prodi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta khusus nya Pak Hilman, Pak Syarif yang telah membantu dan memudahkan segala urusan administrasi penulis selama di FIK UNJ. Saya mengucapkan terima kasih kepada semua rekan

tanpa bisa menyebutkan satu per satu dari mereka yang berperan dalam hidup saya
semoga kalian semua selalu diberikan perlindungan-Nya dan sehat selalu.



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	7
B. Konsep Model Penelitian Tindakan	8
C. Kerangka Teoretik.....	11
1. Konsep dan Hakekat Pendidikan Jasmani	11
2. Kurikulum Merdeka Materi Kebugaran Jasmani.....	13
3. Hakekat Daya Tahan Otot Perut.....	16
4. Hakekat Latihan	19
5. Hakekat <i>Body Weight</i>	21
6. Hakekat Karakteristik Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan ..	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. Tujuan Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Sampel.....	25
D. Prosedur Penelitian Tindakan.....	26

E. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	42
2. Jenis Instrumen	45
3. Validasi Instrumen	46
4. Validasi Data	46
BAB IV DESKRIPSI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Kondisi Awal	48
B. Siklus 1.....	50
C. Siklus 2.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	73
RIWAYAT HIDUP	134



DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2. 1 Model Kemmis dan McTaggart.....	9
2. Gambar 2. 2 Anatomi Otot Perut.....	18
3. Gambar 3. 1 <i>Russian Twist</i>	28
4. Gambar 3. 2 <i>Crunch</i>	28
5. Gambar 3. 3 <i>Flutter Kicks</i>	29
6. Gambar 3. 4 <i>Rool-Up</i>	29
7. Gambar 3. 5 <i>Heel Touch</i>	30
8. Gambar 3. 6 <i>Leg Raise</i>	30
9. Gambar 3. 7 <i>Two Touch Crunch</i>	31
10. Gambar 3. 8 <i>Bicycle Crunch</i>	31
11. Gambar 3. 9 <i>Rool-Up</i>	32
12. Gambar 3. 10 <i>Crunch</i>	32
13. Gambar 3. 11 <i>Russian Twist</i>	33
14. Gambar 3. 12 <i>Flutter Kicks</i>	33
15. Gambar 3. 13 Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	34
16. Gambar 3. 14 <i>Bicycle Crunch</i>	35
17. Gambar 3. 15 <i>Heel Touch</i>	35
18. Gambar 3. 16 <i>Leg Raise</i>	36
19. Gambar 3. 17 <i>Two Touch Crunch</i>	36
20. Gambar 3. 18 <i>Flutter Kicks</i>	37
21. Gambar 3. 19 <i>Russian Twist</i>	37
22. Gambar 3. 20 <i>Rool-Up</i>	38
23. Gambar 3. 21 <i>Crunch</i>	38
24. Gambar 3. 22 <i>Leg Raise</i>	39
25. Gambar 3. 23 <i>Two Touch Crunch</i>	39
26. Gambar 3. 24 <i>Bicycle Crunch</i>	40
27. Gambar 3. 25 <i>Heel Touch</i>	40
28. Gambar 3. 26 Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	41
29. Gambar 3. 27 Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	43
30. Gambar 4. 1 Diagram Peningkatan Hasil <i>Sit-Up Test</i> dari Kondisi Awal ke Siklus 1.....	56
31. Gambar 4. 2 Diagram Peningkatan Hasil <i>Sit-Up Test</i> dari siklus 1 ke Siklus 2....	63
32. Gambar 4. 3 Diagram Peningkatan Hasil <i>Sit-Up Test</i> dari Kondisi Awal ke Siklus 1 dan Siklus 2.....	66

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3. 1 Nilai TKJI (Putra & Putri Usia 16-19 Tahun)	44
2. Tabel 3. 2 Norma TKJI	45
3. Tabel 3. 3 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	46
4. Tabel 4. 1 Kondisi Awal Hasil <i>Sit-Up Test</i> Kelas X AKL 1	48
5. Tabel 4. 2 Hasil <i>Sit-Up Test</i> Siklus 1 Kelas X AKL 1	53
6. Tabel 4. 3 Peningkatan Hasil <i>Sit-Up Test</i> dan Kriteria Minimal siswa/i kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta	54
7. Tabel 4. 4 Hasil <i>Sit-Up Test</i> Siklus 2 Kelas X AKL 1	60
8. Tabel 4. 5 Peningkatan Hasil <i>Sit-Up Test</i> dan Kriteria Minimal siswa/i kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta	61
9. Tabel 4. 6 Peningkatan Hasil <i>Sit-Up Test</i> Siswa/i Kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta dari Kondisi Awal ke Siklus 2	64
10. Tabel 4. 7 Presentasi Frekuensi Data Hasil <i>Sit-Up Test</i> Kondisi Awal	66
11. Tabel 4. 8 Presentasi Frekuensi Data Hasil <i>Sit-Up Test</i> Siklus 1	67
12. Tabel 4. 9 Presentasi Frekuensi Data Hasil <i>Sit-Up Test</i> Siklus 2	67
13. Tabel 4. 10 Presentasi Frekuensi Peningkatan Kondisi Awal, Siklus 1, dan Siklus 2	68

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Modul Ajar Siklus 1.....	73
2. Lampiran 2 Modul Ajar Siklus 2.....	83
3. Lampiran 3 Instrumen Pengumpulan Data.....	93
4. Lampiran 4 Catatan Lapangan.....	97
5. Lampiran 5 Hasil Nilai Observasi Tes Awal	99
6. Lampiran 6 Hasil Nilai <i>Sit-Up Test</i> Siklus 1	106
7. Lampiran 7 Hasil Nilai <i>Sit-Up Test</i> Siklus 2	114
8. Lampiran 8 Surat-Surat	116
9. Lampiran 9 Dokumentasi	130

