

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SENAM KARET DAN
KEDISIPLINAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS V SDN CIPINANG BESAR UTARA 08**



FRANSISKA YOLANDA NDRURU

1601622014

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

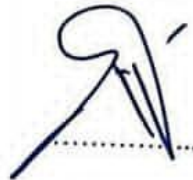
Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd
NIP. 196411261988031002

 9/26
107

Pembimbing II

Dr. Sujarwo, M.Pd
NIP. 197604252003121001

 9/26
107

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes
NIP. 197205222006042001

Ketua



2. Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd
NIP. 198210282015041002

Sekretaris

 8/26
107

3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd
NIP. 196411261988031002

Anggota

 9/26
107

4. Dr. Sujarwo, M.Pd
NIP. 197604252003121001

Anggota

 9/26
107

5. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd
NIP. 198606032025211068

Anggota

 8/26
107

Tanggal Lulus : 1/26
107



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Fransiska Yolanda Ndruru
NIM : 1601622014
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : yolandafmssk@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SENAM KARET DAN KEDISIPLINAN DENGAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS V SDN CIPINANG BESAR UTARA 08

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 14 Juli 2026

Penulis,

Fransiska Yolanda Ndruru

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 dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 23 Juni 2026
Peneliti

METERAI TEMPEL
00667AOX033401730
Fransiska Yolanda Ndruru
NIM. 1601622014

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SENAM KARET DAN KEDISIPLINAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN CIPINANG BESAR UTARA 08

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas senam karet dan kedisiplinan dengan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Cipinang Besar Utara 08 tahun ajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V SDN Cipinang Besar Utara 08, sedangkan sampel berjumlah 28 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi penilaian aktivitas senam karet, lembar observasi kedisiplinan, dan tes push-up untuk mengukur kebugaran jasmani. Analisis data dilakukan melalui uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, dan pengujian hipotesis menggunakan korelasi Spearman Rank karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas senam karet dengan kebugaran jasmani siswa dengan koefisien korelasi sebesar 0,648 dan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), yang menunjukkan tingkat hubungan kuat. Sementara itu, hubungan antara kedisiplinan dengan kebugaran jasmani menunjukkan korelasi positif, namun tidak signifikan dengan nilai signifikansi 0,330 ($p > 0,05$). Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas senam karet berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani melalui gerakan yang melibatkan kekuatan otot dan koordinasi gerak. Dengan demikian, aktivitas senam karet dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar

Kata kunci: aktivitas senam karet, kedisiplinan, kebugaran jasmani, korelasi, siswa sekolah dasar

THE RELATIONSHIP BETWEEN RUBBER GYMNASTICS ACTIVITIES AND DISCIPLINE WITH THE PHYSICAL FITNESS OF GRADE V STUDENTS OF SDN CIPINANG BESAR UTARA

08

ABSTRACT

This study investigates the relationship between rubber gymnastics activities and discipline and their effects on the physical fitness of fifth-grade students at SDN Cipinang Besar Utara 08 in the 2025/2026 academic year. The study used a quantitative, correlational approach. The study population was all fifth-grade students at SDN Cipinang Besar Utara 08, and the sample consisted of 28 students selected using a purposive sampling technique. The research instruments included rubber gymnastics activity assessments, discipline observation sheets, and push-up tests to measure physical fitness. Data analysis was conducted through validity, reliability, normality, and linearity tests, followed by hypothesis testing using Spearman's rank correlation because the data were not normally distributed. The results showed a positive and significant relationship between rubber gymnastics activities and students' physical fitness, with a correlation coefficient of 0.648 and a significance value of 0.003 ($p < 0.05$), indicating a strong relationship. Meanwhile, the relationship between discipline and physical fitness showed a positive but insignificant correlation, with a significance value of 0.330 ($p > 0.05$). The research findings indicate that rubber gymnastics activities contribute to improved physical fitness through movements that involve muscle strength and motor coordination. Therefore, rubber gymnastics activities can be used as an effective alternative physical education learning method to improve the physical fitness of elementary school students.

Keywords: rubber gymnastics activities, discipline, physical fitness, correlation, elementary school students

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras penulis sendiri, melainkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. **Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes, AIFO.** Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, **Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.** selaku Dosen pembimbing I dan **Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd** dosen pembimbing II. Serta Pembimbing Akademik **Bapak Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd.** Terima kasih atas bimbingan dalam penyusunan dan penulisan serta telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Kepada semua staff pihak akademik program studi Pendidikan Jasmani, terimakasih telah membantu dan memudahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Kepada mereka Keluarga besar SDN Cipinang Utara Besar 08 yang telah membantu peneliti terutama kelas V dalam menyelesaikan skripsi ini dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan selama penelitian

Demikian yang bisa peneliti sampaikan. Peneliti mendoakan semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 23 juni 2026



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis (Akademis)	9
2. Manfaat Praktis	9
 BAB II KAJIAN TEORETIK	 11
A. Deskripsi Konseptual	11
1. Hakikat Kebugaran Jasmani (Y)	11
2. Hakikat Aktivitas Senam Karet (X1)	26
3. Hakikat Disiplin (X2)	35
4. Karakteristik Peserta Didik Kelas Atas	39
B. Kerangka Berpikir	40
C. Hipotesis Penelitian	43

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	44
C. Metode Penelitian	45
D. Populasi Dan Sampel	46
E. Instrumen Penelitian.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data	49
1) Tes <i>push up</i>	49
2) Observasi aktivitas Senam Karet.....	51
3) Observasi Kedisiplinan	60
G. Teknik Analisis Data	64
1. Uji Validitas.....	64
2. Uji Reliabilitas	65
3. Deskripsi Data	65
4. Uji normalitas	65
5. Uji Linearitas	65
6. Uji Korelasi Spearman Rank.....	66
7. Uji Asumsi Regresi Berganda.....	67
8. Uji Regresi Berganda.....	67
9. Uji Hipotesis	67
H. Hipotesis Statistika.....	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
A. Uji Validitas	70
a. Senam Karet (X1)	70
b. Disiplin (X2).....	71
B. Uji Reliabilitas	72
a. Senam Karet (X1)	72
b. Disiplin (X2).....	73
C. Deskripsi Data.....	73
1. Variabel Senam Karet X1	74
2. Variabel Kedisiplinan X2.....	76
3. Variabel Kebugaran Jasmani Y	78

D.	Uji Normalitas.....	79
E.	Uji Linearitas	80
F.	Uji Korelasi Spearman Rank.....	82
G.	Uji Asumsi Regresi Berganda	83
a.	Uji normalitas residual	83
b.	Uji Heteroskedastisitas dan Multikolinearitas	84
H.	Regresi Linear Berganda	85
a.	Uji F.....	85
b.	Koefisien Determinasi	86
I.	Uji Hipotesis	87
	Pembahasan	88
a.	Hubungan Aktivitas Senam Karet dengan Kebugaran Jasmani.....	88
b.	Hubungan Kedisiplinan dengan Kebugaran Jasmani	89
c.	Hubungan Aktivitas Senam Karet dan Kedisiplinan dengan Kebugaran Jasmani.....	90
	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	92
A.	Kesimpulan	92
B.	Saran	92
	DAFTAR PUSTAKA	94
	LAMPIRAN.....	99
	RIWAYAT HIDUP.....	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Karet.....	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	46
Gambar 3.2 Karet (<i>Resistance Band</i>).....	52
Gambar 3.3 Gerakan Senam Karet.....	52
Gambar 3.4 Stopwatch.....	50
Gambar 3.5 Gerakan <i>Push Up</i>	50
Gambar 4.1 Uji Validitas Senam Karet.....	67
Gambar 4.2 Uji Validitas Kedisiplinan.....	71
Gambar 4.3 Uji Reliabilitas Senam Karet.....	72
Gambar 4.4 Uji Reliabilitas Kedisiplinan.....	73
Gambar 4.5 Grafik histogram data Senam Karet Sumber : Data Penelitian.....	70
Gambar 4.6 Grafik histogram data Kedisiplinan	72
Gambar 4.7 Grafik histogram data Kebugaran Jasmani	73
Gambar 4.8 Uji Normalitas.....	74
Gambar 4.9 Uji Linearitas X1 dengan Y	75
Gambar 4.10 Uji Linearitas X2 dengan Y.....	75
Gambar 4.11 Uji Korelasi Spearman Rank.....	76
Gambar 4.12 Uji Normalitas Residual	78
Gambar 4.13 Uji Heteroskedastisitas dan Multikolinearitas.....	78
Gambar 4.14 Uji F.....	81
Gambar 4.15 Koefisien Residual	80

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Gerakan Senam Karet	29
Table 3.1 Skala <i>Likert</i> Senam Karet	53
Table 3.2 Kisi-Kisi Penilaian Senam Karet	53
Table 3.3 Keterangan Penilaian Gerakan Senam Karet	53
Table 3.4 Lembar Penilaian Aktivitas Senam Karet	54
Table 3.5 Skala <i>Likert</i> Kedisiplinan.....	60
Table 3.6 Kisi - Kisi Lembar Observasi.....	61
Table 3.7 Formulis Penilaian Kedisiplinan.....	63
Table 3.8 Formulir <i>Test Push Up</i>	51
Table 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	74
Table 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Senam Karet	75
Table 4.3 Tabel Distribusi Frekuensi kedisiplinan	76
Table 4.4 Tabel Distibusi Frekuensi kebugaran.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian.....	99
Lampiran 2 Dokumentasi Bersama Guru Pamong.....	99
Lampiran 3 Dokumentasi <i>Tes Push Up</i>	100
Lampiran 4 Dokumentasi Tes Senam Karet dan Kedisiplinan	101
Lampiran 5 Hak Cipta Senam Karet	104
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	105
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian	106
Lampiran 8 Surat Validasi Senam Karet.....	107
Lampiran 9 Surat Validasi Kedisiplinan.....	110
Lampiran 10 Hasil Tes.....	113

