

**HUBUNGAN SENAM IRAMA 30 MENIT TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA KOMUNITAS CFDC
SKJ BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh :

Amanda
20040017



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH**

2024

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**HUBUNGAN SENAM IRAMA 30 MENIT TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA CFDC SKJ BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 30 Oktober 2024

Pembimbing I : Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN. 1323118701
Pembimbing II : Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802
Penguji I : Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203
Penguji II : Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

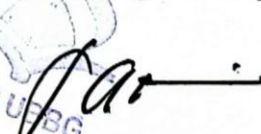
Tanda Tangan



Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

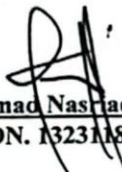
LEMBARAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN SENAM IRAMA 30 MENIT TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA CFDC SKJ BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Univversitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Acch, 30 Oktober 2024


Pembimbing I


Ahmad Nasrjadi, M.Pd
NIDN. 1323118701

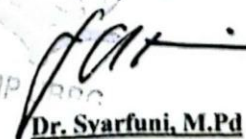
Pembimbing II


Septi Hariansvah, M.Pd
NIDN. 1315098802

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,


Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Megetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas dibawah :

Nama : Amanda

NIM : 20040017

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Banda Aceh, 30 Oktober 2024

Yang membuat pernyataan,



Amanda

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

(QS. Maryam 30-35)

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri.”

(Baskara Putra)

“Tolong, Maaf dan Terimakasih.”

“Do’a ku mungkin tidak terpenuhi, tapi aku yakin doa ibuku mencakar langit.”

(Amanda)

PERSEMBAHAN

“Persembahan kecil saya untuk kedua orang tua, Ayah dan Umak.

Ketika dunia menutup pintunya pada saya, mereka berdua membuka lengannya untuk saya. Ketika orang-orang menutup telinga mereka untuk saya, mereka berdua membuka hati untuk saya. Ketika saya kehilangan kepercayaan diri saya sendiri, mereka berdua ada untuk saya untuk percaya kepada saya. Ketika semuanya salah, mereka berdua merangkul dan memperbaiki segalanya. Ketika orang lain menganggap saya sebagai sampah, mereka berdua memungut saya seperti berlian. Tidak ada hentinya memberikan doa, cinta, dorongan, semangat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan oleh apapun dan siapapun. Saya ingin melakukan yang terbaik setiap kepercayaan yang diberikan. Saya akan tumbuh menjadi yang terbaik yang saya bisa. Pencapaian penyelesaian skripsi ini adalah persembahan istimewa saya untuk Ayah dan Umak.”

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah Swt. Dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Senam Irama 30 menit Terhadap Kebugaran Jasmani pada CFDC SKJ Banda Aceh.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Aamiin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Yang paling terkasih orang tua saya, Cinta pertama dan yang selalu mengusahakan apapun yang terbaik untuk putrinya, Ayahanda **Maksumin**, banyak hal yang telah saya lalui, proses pendewasaan saya yang begitu berat, ujian yang selalu saja datang bertubi-tubi, masalah keluarga, pertemanan dan cinta. Ayah, saya bangga padamu, telah mengusahakan segala yang terbaik untuk putrimu, membersamainya dalam setiap proses dalam hidupnya, mendukungnya dalam setiap keputusannya, Terimakasih untuk segala yang ayah berikan, untuk nada bicara yang tak pernah ayah tinggikan. Selanjutnya, untuk bidadari tak bersayap saya, Ibunda tercinta **Dasmiasi**, wanita kuat yang selalu menyembunyikan segala rasa sedihnya dalam setiap senyumnya, cantiknya yang tak pernah pudar, do'anya yang saya yakin mencakar langit, yang selalu mengusahakan yang terbaik untuk saya, menggunakan segala cara untuk segala sesuatu yang saya inginkan, mewujudkan segala impian saya, tidak pernah memaksa saya dalam hal apapun, karena ia percaya bahwa saya mampu dan bertanggung jawab atas apa yang saya pilih. Semangat yang tak pernah

padam selalu diberikan untuk anak-anaknya, pengorbanan yang tiada balasnya, motivasi dan jalan keluar yang selalu dan terus diberikan. Mak, terimakasih untuk segala hal yang selalu umak usahakan untuk saya yang tidak dapat disebutkan satu persatu, persembahan ini saya sampaikan dengan penuh suka cita mak, sehat dan bahagia selalu pintu surgaku.

2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan arahan selama pendidikan.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama Pendidikan
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
5. Ahmad Nasriadi, M.Pd. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.
6. Septi Hariansyah, M.Pd. selaku Pembimbing II dan juga wali dosen peneliti, yang di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini mulai dari awal sampai akhir. Juga terimakasih untuk semua ilmu yang telah diberikan kepada peneliti, mulai pada saat awal masuk perkuliahan hingga akhirnya peneliti masuk kedalam proses akhir tahap pembuatan skripsi ini, terimakasih untuk semua nilai-nilai terbaik yang telah diberikan kepada peneliti selama masa perkuliahan, juga arahan yang senantiasa diberikan kepada peneliti, terimakasih untuk semua dedikasi yang telah bapak berikan kepada peneliti.
7. Zulheri, Is, M.Pd. Selaku orang tua asuh peneliti yang telah selalu memberikan arahan dan motivasi untuk penulis.
8. Salbani, S.Pd, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pendamping sekaligus menjadi orang tua penulis di perantauan. Motivasi yang setiap hari diberikan untuk peneliti, bimbingan, arahan, masukan dan semangat yang selalu diberikan setiap harinya. Terimakasih atas dedikasi yang selalu diberikan untuk peneliti dalam hal apapun. Maaf untuk setiap rasa kecewa bapak terhadap saya. Terimakasih karena telah memberikan saya kesempatan untuk menjadi mahasiswi bimbingan bapak.

9. Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Terutama Bapak dan Ibu dosen Prodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik dan membimbing penulis selama perkuliahan.
10. Seluruh staf Tata Usaha Prodi, Fakultas, dan Akademik, Universitas Bina Bangsa Getsempena khususnya Ibu Dian yang telah membantu dan memudahkan segala urusan administrasi penulis selama menyelesaikan skripsi di Prodi Pendidikan Jasmani.
11. Reza Fahmi, selaku *Event Manager* CFDC SKJ Banda Aceh atas izin penelitian dan arahan yang diberikan kepada peneliti.
12. Teman-teman anggota CFDC SKJ Banda Aceh yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi sampel dalam penelitian penulis.
13. Abang, **Ihsan Kamil, S.H**, yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, dukungan, semangat serta materi yang dibutuhkan oleh penulis. Ribuan terimakasih tiada hentinya peneliti ungkapkan untuk abang terkasih untuk segala hal terbaik yang telah diusahakan untuk peneliti. Adik, **Elviana Fitri**, untuk support yang selalu diberikan kepada peneliti, materi yang diberikan kepada peneliti, dan segala hadiah-hadiah kecil yang diberikan untuk peneliti, terimakasih tak terhingga peneliti sampaikan untuk adik perempuannya ini. Serta saudara peneliti **Della Rahmah Fitriani S.Pd** dan **Suami**, adik laki-laki peneliti **Ahmad Sukran Sinaga**, dan adik kembar peneliti **Iifa Turahmah & Alfi Turahmi** juga keponakan peneliti yang sudah lama di tunggu-tunggu baru saja lahir dengan nama **Muhammad Adam Rafa Tanjung** yang selalu menjadi semangat peneliti dalam segala hal termasuk dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Nenek penulis, **Zaidah**, untuk segala hal terbaik yang telah diberikan kepada peneliti dari kecil hingga dengan saat sekarang ini dan semoga selalu kedepannya. Tiada ucapan yang paling indah yang peneliti sampaikan selain TERIMAKASIH yang sangat dalam dan berulang kali peneliti sampaikan untuk segala hal yang terbaik yang diberikan. Mba **Yunda Sri Hardiati, S.E**, adik **Sulistiani**, atas segala

dukungan yang diberikan. Juga seluruh keluarga besar, orang tua dan juga semua saudara sepupu peneliti yang selalu bangga atas pencapaian peneliti, dukungan, motivasi dan segala hal-hal yang terbaik yang diberikan untuk peneliti, Terimakasih.

15. Teman-teman Seperjuangan Angkatan 2020 khususnya **Rombel A**, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka, dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
16. Untuk **Zikri Alfatih, S.H**, yang selalu meluruskan kembali langkah kaki peneliti yang telah jauh dari arah sebenarnya. Teruntuk **Zahran Iqbal Alfatah Tribudi, Windy Andrian, Munzahar AB** dan teman-teman **Info Ngopi** yang selalu mendukung peneliti dalam semua hal-hal baik yang peneliti lakukan.
17. Untuk **Sifa Salsabila S.Pd, Nurul Indah Afriana Hasibuan S.Pd, Aidha Feby Andini, Reza Wulandari, Rizka Amelia Fitri, S.Pi, Nur Asyia, Amd.Gz, Ovianda Resta, Surmelia, Merry Antriska, S.Pd** wanita-wanita baik dan kuat yang selalu kebersamai peneliti dari sekian Panjang perjalanan hidup peneliti diperantauan ini. Meskipun kadang terpisah jarak dan waktu, namun selalu memberikan masukan-masukan positif untuk peneliti.
18. Perempuan dengan sebutan **Mandeh Coco**, perempuan dengan tatapan tajam namun hatinya penuh kelembutan, perempuan tangguh yang pernah peneliti kenal, perempuan yang selalu kuat dalam segala masalahnya, perempuan yang selalu mendahulukan kebahagiaan peneliti dari pada dirinya sendiri. Terimakasih untuk semua hal terbaik yang diberikan untuk peneliti, untuk semua kemauan peneliti, untuk semua *mood* peneliti, untuk semua tingkah laku peneliti. Terimakasih telah berperan penting dalam penyembuhan mental peneliti. Terimakasih untuk peran penting dalam penyelesaian skripsi peneliti. Terimakasih atas segala dukungan, segala bentuk perhatian. Terimakasih atas bahu tempat bersandar, dan uluran tangan yang tak pernah pamrih disaat peneliti berada titik yang paling rendah dalam hidupnya.

19. Untuk laki-laki yang ingin sekali peneliti genggam tangannya namun tak pernah sampai, yang selalu peneliti ingin ajak bicara namun telah enggan, yang ingin peneliti ajak dalam segala hal, namun ternyata tak bisa. Terimakasih untuk sepanjang tahun yang kita jalani Bersama meski tak ada ikatan apa-apa selain pertemanan. Terimakasih untuk segala hal baik yang selalu diusahakan untuk peneliti selama bertahun-tahun, atas uluran tangan yang tidak pernah pamrih dan segalanya. Maaf telah menaruh rasa terlalu dalam yang tidak semestinya peneliti lakukan terhadap mu. Maaf untuk segala rasa kecewa, marah dan semua bentuknya terhadap peneliti. Peneliti mendo'akan, Bersama siapapun kamu nanti, semoga segala ingin mu yang pernah kamu ucapkan terwujud, segala cinta dan kasihmu tercurah bahkan berbalik arah, semoga selalu dikelilingi hal-hal baik. Selamat berkelana dengan pencarian cinta yang kamu impikan.
20. *Last but not least*, **AMANDA**. Ya, diri saya sendiri, manusia yang sangat sulit untuk dipahami, manusia yang memiliki perubahan emosi yang sangat cepat, anak perempuan yang sangat mudah diajak bercanda dan tertawa, bisa juga *badmood* hanya karena hal-hal sepele yang terkadang juga menjadi sosok yang egois, mengharapkan orang lain untuk memahami saya padahal saya sendiripun tidak memiliki kemampuan untuk memahami diri saya sendiri. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih telah berjuang sedalam ini. Apa yang kamu kira tidak bisa kamu gapai, ternyata tercapai dengan semua usaha, do'a dan juga bantuan dari semua pihak terkait. Terimakasih untuk semua hal yang telah kamu lalui, untuk segala hal sulit yang telah kamu jalani, untuk semua patah hati yang kamu alami sendiri, untuk semua rasa kecewa yang kamu hadapi. Terimakasih karena tidak pernah membalas segala rasa sakit dan kecewa yang telah diberikan kepada kamu. Saya bangga terhadap semua pencapaian saya meskipun tidak semuanya berakhir sesuai dengan yang direncanakan. Terimakasih.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak

masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan jasmani di masa depan.

Banda Aceh, 25 Oktober 2024
Penyusun,

Amanda

ABSTRAK

Amanda. 2024. Hubungan Senam Irama 30 Menit Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Komunitas CFDC SKJ Banda Aceh. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Ahmad Nasriadi, M.Pd Pembimbing II. Septi Hariansyah, M.Pd.

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang didalamnya terdapat berbagai aktivitas gerakan fisik yang ditampilkan mulai dari gerakan yang sederhana hingga gerakan kompleks. Senam mempengaruhi kesehatan seseorang, dimana kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari. Untuk melihat hubungan dari kedua hal tersebut, dapat diberikan komponen tes yaitu daya tahan otot perut dan jantung menggunakan item tes sit up dan balke 15 menit, kelenturan menggunakan item tes sit and reach. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan senam irama 30 menit terhadap kebugaran jasmani pada komunitas CFDC SKJ Banda Aceh? Untuk mengetahui ada atau tidak nya hubungan senam irama 30 menit terhadap kebugaran jasmani pada komunitas CFDC SKJ Banda Aceh. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pengurus tetap komunitas CFDC SKJ Banda Aceh yang berjumlah 120 orang dengan sampel 12 orang. Teknik pengumpulan sampel yaitu *sampling* persentase, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini pengurus tetap komunitas CFDC SKJ Banda Aceh yang berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan item tes *Sit up*, *Balke 15 menit*, dan *Sit and Reach*. Teknik analisis data yang digunakan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), korelasi dan uji hipotesis dengan menggunakan uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam irama terhadap kebugaran jasmani. Hal itu dapat dilihat dari nilai t_{hitung} lebih besar dari pada taraf signifikan, ($\alpha = 0.05$ dan $n = 12$, uji satu pihak; $dk = n - 2 = 12 - 2 = 10$, sehingga diperoleh $518,440 t_{hitung} \geq 1,812 t_{tabel}$), artinya terdapat hubungan antara senam irama terhadap kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Senam Irama, Kebugaran Jasmani, Komunitas SKJ

ABSTRACT

Amanda. 2024. The Relationship of 30 Minute Rhythmic Gymnastics to Physical Fitness in the CFDC SKJ Banda Aceh Community. Thesis. Physical Education Study Program. Getsempena Bina Bangsa University. Supervisor I. Ahmad Nasriadi, M.Pd Supervisor II. Septi Hariansyah, M.Pd.

Gymnastics is a sport in which various physical movement activities are displayed, ranging from simple movements to complex movements. Gymnastics affects a person's health, where physical fitness is the body's ability to adapt to the physical load received due to carrying out daily activities. To see the relationship between these two things, test components can be given, namely abdominal and heart muscle endurance using the 15 minute sit up and balke test item, flexibility using the sit and reach test item. The formulation of the problem in this research is: "Is there a relationship between 30 minutes of rhythmic exercise and physical fitness in the CFDC SKJ Banda Aceh community? To find out whether or not there is a relationship between 30 minutes of rhythmic exercise and physical fitness in the CFDC SKJ Banda Aceh community. This research method is quantitative with an experimental type. The population in this study was the permanent committee members of CFDC SKJ Banda Aceh, totaling 120 people with a sample of 12 people. The sample collection technique is percentage sampling, so the samples in this study were permanent administrators of the CFDC SKJ Banda Aceh community, totaling 12 people. The data collection technique in this research used the Sit up, 15 minute Balke, and Sit and Reach test items. The data analysis technique used is calculating the average value (mean), correlation and hypothesis testing using the t test. The research results show that there is an influence of rhythmic exercise on physical fitness. This can be seen from the tcount value being greater than the significance level, ($\alpha = 0.05$ and $n = 12$, one-party test; $dk = n - 2 = 12 - 2 = 10$, so we get 518,440 tcount 1,812 ttable), meaning there is a relationship between rhythmic gymnastics for physical fitness.

Keywords: Rhythmic Gymnastics, Physical Fitness, SKJ Community

DAFTAR ISI

COVER	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Hipotesis Penelitian	8
1.7 Manfaat penelitian.....	9
1.7.1 Manfaat Teoritis.....	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	11
2.1 Landasan Teori.....	11
2.1.1 Hakikat Hubungan	11
2.1.2 Hakikat Kebugaran Jasmani	13
2.1.3 Hakikat Senam.....	13
2.1.4 Sejarah Senam Irama	17
2.1.5 Prinsip Senam irama.....	18
2.1.6 Gerakan Senam Irama	20

2.1.7 Hakikat Kebugaran Jasmani	21
2.2 Penelitian yang Relevan	23
2.3 Kerangka Berfikir.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
3.1 Metodologi dan Jenis Penelitian	28
3.2 Lokasi dan Waktu.....	29
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.3.1 Populasi	29
3.3.2 Sampel.....	30
3.4 Variabel Penelitian	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.5.1 Instrumen Pengumpulan Data.....	31
3.5.2 Tahapan dan Alat Pengumpulan Data.....	38
3.6 Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Menghitung Nilai Rata-rata.....	41
4.1.2 Menghitung Korelasi	44
4.1.3 Uji Hipotesis (Uji T).....	46
4.2 Pembahasan	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Lembar Observasi oleh Peneliti.....	32
Tabel 3. 2	Norma tes <i>Sit Up</i>	33
Tabel 3. 3	Norma Tes <i>Balke</i> (lari 15 menit)	33
Tabel 3. 4	Norma tes <i>Seat and Reach test</i>	35
Tabel 3. 5	Indeks Kebugaran Jasmani.....	35
Tabel 4. 1	Lembar Dokumentasi.....	36
Tabel 4. 3	Rekapitulasi data mentah hasil penelitian	40
Tabel 4. 4	Hasil tes <i>sit up</i>	42
Tabel 4. 5	Hasil <i>sit and reach</i> tes.....	42
Tabel 4. 6	Hasil tes balke	43
Tabel 4. 7	Tabel menghitung korelasi variabel (X) dan (Y).....	44
Tabel 4. 8	Uji koefisien korelasi X dan Y	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Lembar Pengumpulan Data.....	56
Lampiran 2.	Data Primer Penelitian.....	57
Lampiran 3.	Tabel Distribusi T.....	58
Lampiran 4.	SK Pembimbing	59
Lampiran 5.	SK Penelitian.....	60
Lampiran 6.	Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 7.	Dokumentasi Penelitian	62
Lampiran 8.	Riwayat Hidup	68