

**IMPLEMENTASI SENAM PAGI DI SD NEGERI 1
TAMBAKSGORA KECAMATAN SUMBANG KABUPATEN
BANYUMAS**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

**FAJAR LUTFI ZUHDI
1501100174**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Fajar Lutfi Zuhdi
NIM : 1501100174
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Implementasi Pelaksanaan Senam Pagi Di SD Negeri 1
Tambaksogra Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas

Telah diterima dan disetujui oleh

Pembimbing I


Dr. Ana Andriani, M.Pd.
NIK. 2160651

Pembimbing II


Dedy Irawan, M.Pd.
NIK. 2160542

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Fajar Lutfi Zuhdi
NIM : 1501100174
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Implementasi Pelaksanaan Senam Pagi Di SD Negeri 1
Tambaksogra Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI:

Ketua Penguji : Agung Nugroho, M.Pd.
NIK. 2160585
Penguji 1 : Dr. Yudha Febrianta, M.Or.
NIK. 2160492
Penguji 2 : Dr. Ana Andriani, M.Pd.
NIK. 2160651
Penguji 3 : Dedy Irawan, M.Pd.
NIK. 2160542

Ditetapkan di : Purwokerto
Tanggal : 18 Januari 2023

Mengetahui,

Dekan FKIP



Drs. EKO SUROSO, M.Pd
NIK. 2160103

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fajar Lutfi Zuhdi
NIM : 1501100174
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 18 Januari 2023

Yang menyatakan,


METER
TEMPER
DEB3AKX258828078
Fajar Lutfi Zuhdi
NIM. 1501100174

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fajar Lutfi Zuhdi
NIM : 1501100174
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-Free*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Implementasi Senam Pagi Di SD Negeri 1 Tambaksogra Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada tanggal : 18 Januari 2023
Yang menyatakan,


1AKX251655168
Fajar Lutfi Zuhdi

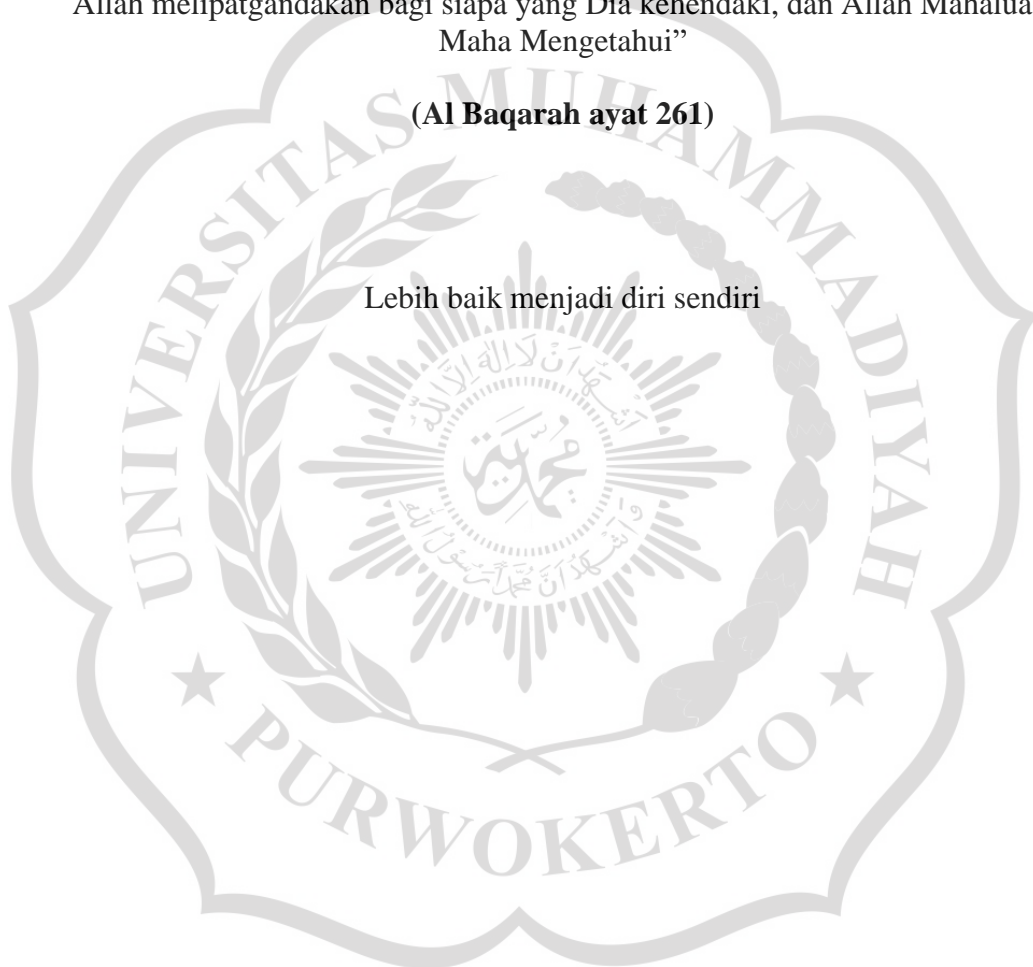
MOTO

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَابِلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ
يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya: “Perumpamaan orang yang menginfakkan hartanya di jalan Allah seperti sebutir biji yang menumbuhkan tujuh tangkai, pada setiap tangkai ada seratus biji. Allah melipatgandakan bagi siapa yang Dia kehendaki, dan Allah Mahaluas, Maha Mengetahui”

(Al Baqarah ayat 261)

Lebih baik menjadi diri sendiri



PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala anugerah dan segala kuasaNYA disetiap perjalanan hidup saya ini hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua terhebat saya, Bapak Riyanto dan Ibu Endang Iriyanti yang telah memperjuangkan hidupku, selalu memberikan doa terbaik untuk anaknya, dan menjadi penyemangat hidupku.
2. Kakak dan adikku, Alif Nur Widiyanti dan Irbah Shofrani yang telah memberikan dukungan untukku.
3. Teman-temanku yang sudah membantu.
4. Keluarga besar, yang turut mendoakan dan memberi dukungan.
5. Teman-teman PGSD khususnya kelas D, yang telah mendoakan dan memberikan semangat.
6. Semua orang, yang turut berpartisipasi dalam memberikan bantuan, semangat dan motivasi.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin

Puji syukur kehadiran Alloh SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Senam Pagi di SD Negeri 1 Tambaksogra Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pelaksanaan kegiatan senam pagi dan dampaknya bagi siswa. Peneliti menyadari bahwa pengetahuan dan kemampuan dalam penyusunan skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna. Bagi peneliti sangatlah berguna untuk dijadikan bahan pelajaran serta pengalaman di masa depan, mudah-mudahan dapat memberikan manfaat bagi pembaca. Penulis menyadari tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Jebul Suroso, M.Pd., Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Drs. Eko Suroso, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Dedy Irawan, M.Pd., Ketua Program Studi PGSD, dan dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan kesabaran yang luar biasa.
4. Dr. Ana Andriani, M.Pd., Dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan kesabaran yang luar biasa.
5. Seluruh staf pengajar Program Studi PGSD Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan selalu memberikan motivasi untuk peneliti.
6. Bapak Sukirman, Kepala Sekolah Dasar SD Negeri 1 Tambaksogra beserta Dewan Guru yang telah memberikan ijin dan banyak membantu dalam penelitian ini hingga selesai.

Peneliti berharap semoga segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin yaa Rabbal'alamiin.

Purwokerto, 19 Desember 2022

Peneliti

Fajar Lutfi Zuhdi

1501100174



IMPLEMENTASI SENAM PAGI DI SD NEGERI 1 TAMBAKSOGRA KECAMATAN SUMBANG KABUPATEN BANYUMAS

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pelaksanaan dan dampak senam pagi bagi siswa di SD Negeri 1 Tambaksogra, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Pengambilan data dengan cara observasi, serta mewawancarai kepala sekolah, guru kelas I, II, IV dan V, serta siswa kelas IV dan V. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan senam pagi di SD N 1 Tambaksogra merupakan program wajib sekolah. Kegiatan senam pagi rutin dilaksanakan pada hari Sabtu pada pukul 07.00 pagi sampai dengan selesai. Senam pagi merupakan salah satu upaya yang dilakukan sekolah guna menumbuhkan sikap disiplin siswa. Dampak senam pagi bagi siswa yaitu dapat menumbuhkan sikap disiplin siswa melalui perilaku penertiban seragam setelah melakukan senam, datang ke sekolah lebih awal, tertib dalam mengikuti senam, membuang sampah pada tempatnya, berbaris dengan tertib ketika akan memasuki kelas, serta mentaati aturan dan peraturan yang berlaku di sekolah. Gerakan yang ada pada senam pagi membuat badan siswa menjadi segar. Adapun senam pagi yang dilaksanakan pada akhir pekan dapat mengurangi stress siswa akibat terlalu banyak belajar di kelas, sehingga pikiran menjadi lebih segar.

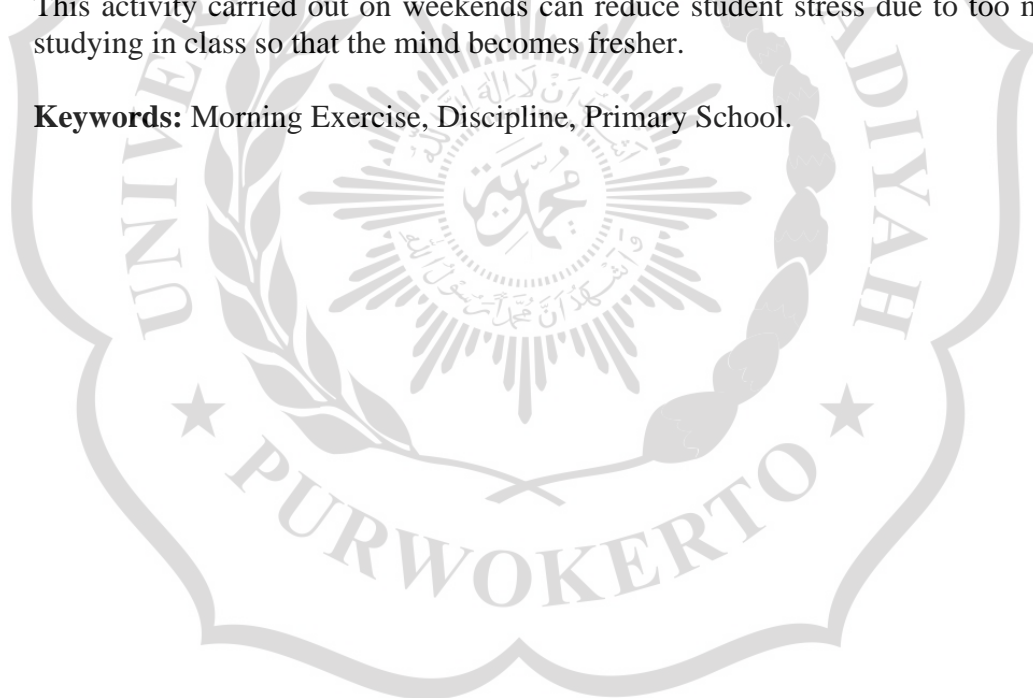
Kata kunci: Senam pagi, Disiplin, Sekolah Dasar

IMPLEMENTATION OF MORNING EXERCISE AT SD NEGERI 1 TAMBAKSOGRA, SUMBANG DISTRICT, BANYUMAS REGENCY

ABSTRACT

This study aims to find out the implementation and impact of morning exercise for students at SD Negeri 1 Tambaksogra, Sumbang District, Banyumas Regency. The research used the qualitative method. The data were collected by observation and interviews with school principals, teachers of grades I, II, IV, and V, as well as students of grades IV and V. The results of this study indicate that morning exercise at SD N 1 Tambaksogra is a mandatory school program. This activity is carried out on Saturday at 07.00 and as an effort to foster student discipline. The impact of this activity for students is that it can foster students' disciplined attitude through attitudes of wearing uniforms after doing the exercise, coming to school early, being orderly in participating, disposing of trash in its place, lining up in an orderly manner when entering class, and obeying rules and regulations applied at school. The movements in the morning exercise make the student's body fresh. This activity carried out on weekends can reduce student stress due to too much studying in class so that the mind becomes fresher.

Keywords: Morning Exercise, Discipline, Primary School.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
B. Penelitian Relevan.....	22
C. Alur Pikir	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Partisipan Penelitian	26
D. Teknik Sampling	27
E. Instrumen penelitian	28
F. Teknik Penelitian	29
G. Teknik Analisis Data.....	30
H. Teknik Keabsahan Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan dan Temuan	46
C. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi	50
C. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Pengkodian Partisipan.....	28
--------------------------------------	----



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Alur Pikir	24
Bagan 3.1 Triangulasi Teknik	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	55
Lampiran 2 Pedoman Wawancara	57
Lampiran 3 Lembar Wawancara Kepala Sekolah.....	58
Lampiran 4 Lembar Wawancara Guru.....	62
Lampiran 5 Lembar Wawancara Siswa	72
Lampiran 6 Pedoman Observasi	79
Lampiran 7 Lembar Observasi.....	80
Lampiran 8 Reduksi Data.....	84
Lampiran 9 Foto.....	91

