

**GAMBARAN SIKAP PESERTA SENAM PROLANIS PADA KEGIATAN  
FISIK HARIAN DI PUSKESMAS MARUNGGI PARIAMAN  
TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Olahraga  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana*



**Oleh :**

**ARIE BAGUS MAULANA HERLIUS  
NIM. 1303391/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Gambaran Sikap Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan Fisik Harian  
di Puskesmas Marunggi Pariaman Tahun 2019**

Nama : Arie Bagus Maulana Herlius

NIM/BP : 1303391/2013

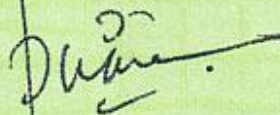
Program studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2019

Disetujui Oleh  
Pembimbing



dr. Pudja M. Indika, M.Kes  
NIP. 19821123 200812 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
NIP. 19790704 200912 1 004



## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Arie Bagus Maulana Herlius

NIM/BP : 1303391/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan tim Penguji

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan judul

**Gambaran Sikap Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan Fisik Harian di Puskesmas  
Marunggi Pariaman Tahun 2019**

Padang, November 2019

Tim Penguji

- |            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 1. Ketua   | : dr. Pudia M. Indika, M.Kes       |
| 2. Anggota | : dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed |
| 3. Anggota | : Sonya Nelson, S.Si., M.Pd        |

Tanda Tangan

1.

2.

3.



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Gambaran Sikap Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan Fisik Harian di Puskesmas Marunggi Pariaman Tahun 2019 asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2019  
Yang Membuat Pernyataan,



**Arie Bagus Maulana Herlius**  
**NIM. 1303391**

## ABSTRAK

**Arie Bagus Maulana Herlius. 2019. “Gambaran Sikap Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan Fisik Harian Di Puskesmas Marunggi Tahun 2019” Skripsi.** Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah pada penelitian ini adalah belum diketahuinya sikap peserta senam prolanis di Puskesmas Marunggi tentang pentingnya melakukan kegiatan fisik harian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sikap peserta senam prolanis pada kegiatan fisik harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019.

Penelitian ini adalah penelitian observasi dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Marunggi. Pengambilan data dilakukan bulan Juli-Agustus Tahun 2019. Populasi penelitian adalah peserta senam prolanis di Puskesmas Marunggi yang berjumlah 25 orang dan seluruhnya perempuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* sebanyak 25 orang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata sikap peserta senam prolanis pada kegiatan fisik harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019 adalah 54.04 dengan standar deviasi  $\pm 2.3$ , nilai minimum 50 dan maksimum 58. Secara distribusi frekuensi dari 25 orang sampel ditemukan sebanyak 4 orang (16.0%) bersikap pada kategori baik dan 21 orang (84.0%) bersikap pada kategori sangat baik.

**Kata Kunci : Senam Prolanis, Puskesmas Marunggi Pariaman.**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **“Gambaran Sikap Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan Fisik Harian Di Puskesmas Marunggi Pariaman Tahun 2019”**. Skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan untuk menyelesaikan Studi Program Sarjana (S1) Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. H. Ganefri, M. Pd, Ph, D selaku rektor universitas negeri padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di universitas negeri padang.
2. Bapak H. Alnedral, M. Pd selaku dekan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di fakultas ilmu keolahragaan.
3. Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd selaku ketua jurusan kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapakdr. Pudia M Indika M. Kes selaku pembimbing, yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dr. Arif Fadli Muchlis M. Biomed dosen penguji I yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Sonya Nelson S. Si, M. Pd dosen penguji II yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

7. Bapak/Ibu dosen beserta pegawai program studi ilmu keolahragaan jurusan kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan maupun dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua saya yang telah mengasuh, mendidik dan membimbing saya dengan kasih sayang serta memberikan dukungan moril, materil, dan motivasi kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan menjadi sarjana.
9. Terimakasih kepada Diki Adma Putra yang telah membantu saya baik itu penelitian maupun dalam penulisan skripsi ini.
10. Teruntuk adik-adikku yaitu Rizki, Alqadafi, Robby, Irvan, dan utama sekali Afrizal semoga menjadi motivasi dan cepat menyusul penulisan skripsi ini.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT. Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak.

Mudah-mudahan Skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin.

Padang, November 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                       | Halaman     |
|---------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                  | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>            | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>             | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>             | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>          | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>              |             |
| A. Latar Belakang Masalah .....       | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....         | 4           |
| C. Pembatasan Masalah .....           | 5           |
| D. Perumusan Masalah.....             | 5           |
| E. Tujuan Penelitian.....             | 5           |
| F. Manfaat Penelitian.....            | 6           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>          |             |
| A. Kajian Teori.....                  | 8           |
| 1. Hakekat Prolanis .....             | 8           |
| 2. Hakekat Sikap .....                | 10          |
| 3. Hakekat Senam .....                | 12          |
| B. Kerangka Konseptual .....          | 16          |
| C. Pertanyaan Penelitian .....        | 16          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>  |             |
| A. Jenis Penelitian .....             | 17          |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....  | 17          |
| C. Populasi dan Sampel.....           | 17          |
| D. Definisi Operasional.....          | 18          |
| E. Jenis dan Sumber Data .....        | 19          |
| F. Teknik Pengambilan Data .....      | 19          |
| G. Instrumen Penelitian.....          | 20          |
| H. Pengolahan dan Analisis Data ..... | 23          |



#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| A. Uji Validitas.....            | 27 |
| B. Karakteristik Responden ..... | 27 |
| C. Deskripsi Data .....          | 28 |
| D. Pembahasan .....              | 29 |

#### **BAB V PENUTUP**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 31 |
| B. Saran .....     | 31 |

#### **DAFTAR PUSTAKA..... 33**

#### **LAMPIRAN..... 34**

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                                                               | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1. Nilai Skala Likert .....                                                                                                   | 21      |
| Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian .....                                                                              | 22      |
| Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....                                                                                        | 23      |
| Tabel 4. Kriteria Klasifikasi.....                                                                                                  | 25      |
| Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pendidikan Peserta Senam Prolanis Pada<br>Kegiatan Fisik Harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019..... | 27      |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Peserta Senam Prolanis Pada<br>Kegiatan Fisik Harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019.....  | 27      |
| Tabel 7. Norma Sikap Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan<br>Fisik Harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019 .....                    | 28      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                                                                             | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual .....                                                                                | 16      |
| Gambar 2. Grafik Sikap Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan Fisik<br>Harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019 ..... | 29      |
| Gambar 3. Proses Pelaksanaan Senam .....                                                                           | 45      |
| Gambar 4. Menjelaskan Tata Cara Pengisian Angket .....                                                             | 46      |
| Gambar 5. Proses Pengisian Angket Oleh Peserta Senam .....                                                         | 46      |
| Gambar 6. Foto Bersama Kepala Puskesmas Marunggi Yaitu Bapak<br>H. Ulil Amri, SKM .....                            | 47      |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                         | Halaman |
|------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Daftar Hadir Senam Prolanis Puskesmas Marunggi ..... | 34      |
| Lampiran 2. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian .....        | 35      |
| Lampiran 3. Angket Uji Coba Penelitian .....                     | 36      |
| Lampiran 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....                 | 39      |
| Lampiran 5. Angket Penelitian .....                              | 40      |
| Lampiran 6. Hasil Uji Validitas .....                            | 42      |
| Lampiran 7. Hasil Olah Data Peserta Senam .....                  | 43      |
| Lampiran 8. Tabel R .....                                        | 44      |
| Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian .....                         | 45      |