



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 16%**

Date: Tuesday, July 21, 2020

Statistics: 1100 words Plagiarized / 7083 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

TINGKAT KONSENTRASI DAN VO2MAX TIM SENAM NUSANTARA AEROBIK

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Program Studi PENJAS / OLEH : PUTRI HEMAS ADHIMU NI'MAH NPM: 14.1.01.09.0212

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI 2020

Skripsi oleh : PUTRI HEMAS ADHIMU NI'MAH NPM: 14.1.01.09.0212 Judul: TINGKAT KONSENTRASI DAN VO2 MAX TIM SENAM NUSANTARA AEROBIC UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri Tanggal : .....

Pembimbing I Pembimbing II Puspodari, M.Pd. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. NIDN. 0709059001 NIDN. 0727078804 Skripsi oleh : PUTRI HEMAS ADHIMU NI'MAH NPM: 14.1.01.09.0212 Judul: TINGKAT KONSENTRASI DAN VO2 MAX TIM SENAM NUSANTARA AEROBIC UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri Pada tanggal : ..... Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan Panitia Penguji : Ketua : Penguji I : Penguji II : Mengetahui, Dekan FIKS Dr. Sulistiono, M.Si. NIDN.

0007076801 PERNYATAAN Yang bertanda tangan dibawah ini saya, Nama : Putri Hemas Adhimu Ni'mah Jenis Kelamin : Perempuan Tempat/tgl lahir : Kediri, 14 Agustus 1996 NPM : 14.1.01.09.0212 Fak/Jur./Prodi : FIKS / S1 PENJAS Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Kediri, Juli 2020 Yang Menyatakan PUTRI HEMAS ADHIMU NI'MAH NPM: 14.1.01.09.0212 ABSTRAK Putri Hemas Adhimu Ni'mah: Tingkat Konsentrasi Dan VO2 Max Tim Senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2020.

Kata kunci : senam aerobic, tes MFT, vo2max Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Senam aerobic merupakan olahraga yang mengandung banyak manfaat, selain untuk menunjang kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh jika dilakukan secara benar.

Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang senam aerobic karena mahasiswa harus memiliki fisik dan kebugaran jasmani yang baik agar mempermudah mahasiswa khususnya yang tergabung dalam tim senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri. Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui tingkat konsentrasi tim senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri, (2) Untuk mengetahui VO2Max tim senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI

Kediri. Metode penelitian yang digunakan adalah deskripsi kuantitatif. Sedangkan teknik yang digunakan adalah observasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Multistage Fitness Test (MFT) dan Grid test untuk mengukur tingkat konsentrasi.

Sedangkan untuk menguji tes MFT melalui analisis statistika. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan grid test tim senam sebagian besar mempunyai konsentrasi baik, sedangkan berdasarkan MFT test tim senam sebagian besar termasuk dalam kategori rendah. KATA PENGANTAR Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul "Tingkat Konsentrasi Dan VO2Max Tim Senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri" ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus – tulusnya kepada : Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keguruan dan Sains. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Puspodari, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 Teman Teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2014 dan 2016.

Kedua Orangtua yang selalu memberi motivasi dan semangat kepada penulis. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekuarangan, maka diharapkan tegus sapa, kritik, saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas. Kediri, 09 Juli 2020 PUTRI HEMAS A.N. NPM: 14.1.01.09.0212

|  |      |  |
|--|------|--|
| DAFTAR ISI Halaman HALAMAN JUDUL ..... | i    | HALAMAN                                |
| PERSETUJUAN .....                      | ii   | HALAMAN PENGESAHAN .....               |
| iii HALAMAN PERNYATAAN .....           | iv   | ABSTRAK .....                          |
| KATA PENGANTAR .....                   | vi   | DAFTAR ISI .....                       |
| vii DAFTAR TABEL .....                 | xi   | DAFTAR GAMBAR .....                    |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                  | xiii | BAB I : PENDAHULUAN Latar Belakang     |
| ..... 1 Identifikasi Masalah .....     | 5    | Batasan Masalah                        |
| ..... 6 Rumusan Masalah .....          | 6    | Tujuan Penelitian                      |
| ..... 6 Manfaat Penelitian .....       | 7    | BAB II : KAJIAN TEORI                  |
| Kajian Teori .....                     | 8    | Pengertian Senam .....                 |
| Pengertian Senam Aerobik .....         | 11   | Tingkat Konsentrasi .....              |
| Pengertian VO2 Max .....               | 17   | Kajian Hasil PenelitianTerdahulu ..... |
| 19 Kerangka Berpikir .....             | 20   | Hipoteisi .....                        |
|  | 20   |  |

BAB III : METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian .....

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| Teknik dan Penekatan Penelitian .....  | 22 | Pendekatan Penelitian .....  | 22 |
| .....  | 22 | Teknik Penelitian .....  | 23 |
| Tempat dan Waktu Penelitian .....  | 23 | 1. Tempat Penelitian .....   | 23 |
| .....  | 23 | 2. Waktu Penelitian .....  | 23 |
| Populasi dan Sampel Penelitian.....  | 24 | .....  | 24 |
| Populasi .....   | 24 | Sampel .....   | 25 |
| Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....                                | 25 | Pengembangan Instrumen .....   | 25 |
| .....  | 25 | Validasi Instrumen .....   | 25 |
| Langkah – Langkah Pengumpulan Data .....   | 26 | Teknik Analisis Data .....   | 32 |
| BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN   |    | Hasil Penelitian .....   | 33 |
| Tingkat Konsentrasi Tim Senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri..... | 33 | VO2 MaxTim Senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri ..... | 34 |
| Pembahasan .....   | 35 | BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN                                      |    |
| Simpulan .....   | 37 | Implikasi .....  | 37 |
| Saran .....  | 38 | Daftar Pustaka .....   | 38 |
| .....  | 39 | Lampiran-lampiran .....  | 39 |
| .....  |    |  |    |

|   |    |
|---|----|
| DAFTAR TABEL Tabel Halaman : Pengukuran Konsentrasi .....                               | 16 |
| 3.1 : Mutisstage Fitness Test (MFT) .....   | 27 |
| 3.2 : Norma VO2Max .....  | 31 |
| 3.3 : Grid Consentration Test .....   | 32 |
| 4.1 : Konsentrasi Grid Pada Mahasiswa .....   | 34 |
| 4.2 : Hasil Pengukuran Mutisstage Fitness Test (MFT) .....                              | 35 |
| DAFTAR GAMBAR Gambar Halaman 4.1 : Diagram Diagram Konsentrasi Grid Pada Mahasiswa..... | 35 |
| 4.2 : Diagram Diagram MFT Pada Mahasiswa .....  | 36 |
| DAFTAR LAMPIRAN Lampiran Halaman 1 : Data Penelitian .....                              |    |
| 2 : Surat Pengantar/ijin Penelitan .....  |    |
| 3 : Surat Keterangan .....  |    |

BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motoric, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Hal ini sejalan dengan (PERMENDIKNAS RI NO 22, 2006) yang mana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan peraturan tersebut, terdapat tujuan dari Mata pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan diantaranya: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih,(2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik,(3) Meningkatkan kemampuan dan



keterampilan gerak dasar,(4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan,(5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis,(6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan,(7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Olahraga telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari pada era globalisasi ini. Olahraga tidak hanya sebagai pengisi waktu luang melainkan sudah masuk ke dalam kebutuhan masyarakat. Olahraga juga sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani agar tercipta Sumber Daya Manusia yang berkualitas untuk proses pembangunan nasional bangsa Indonesia. Sesuai dengan pernyataan tersebut, sejalan dengan ruang lingkup dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang meliputi aktivitas ritmik: gerak bebas, senam pagi, SKJ dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.

Dari keempat aktivitas ritmik tersebut memiliki ciri khasnya masing-masing. Senam aerobik merupakan olahraga yang mengandung banyak manfaat, selain untuk menunjang kebugaran jasmani yang sehat dan baik masih banyak manfaat yang didapatkan dari pembelajaran senam aerobik. Senam aerobik merupakan gabungan gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat sesuai dengan sesuai dengan fungsi senam aerobik itu sendiri. Gerakan senam aerobik ini sebenarnya sangat cocok untuk orang yang berusia muda, 30 tahun ke bawah.

Manfaat senam aerobik adalah meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh, tapi bila dilakukan secara tidak benar dapat menimbulkan cedera (Darsi, 2018). Di Universitas Nusantara PGRI Kediri terdapat tim Senam Nusantara Aerobik yang berdiri awal Bulan September 2019. Di perkuliahan program studi PENJAS pada semester 3 di berikan perkuliahan Senam Aerobik. Karena mengingat senam aerobik adalah senam yang sangat digandrungi oleh masyarakat, maka dari itu kita sebagai mahasiswa program studi PENJAS harus menguasai teknik senam aerobik agar saat kita terjun di masyarakat ada salah satu olahraga yang umum dan bisa dilakukan oleh semua kalangan, dan semua usia.

Senam aerobik juga merupakan olahraga favorit dan banyak sekali kompetisi yang diadakan mendorong dosen pengampu mata kuliah membentuk Tim Senam Nusantara Aerobik pada tanggal 11 September 2019 yang beranggotakan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri. Karena senam ini berirama cepat dan didalamnya terdapat

bermacam-macam variasi gerakan, rendahnya perhatian terhadap bidang ini dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkenalkan dan mengembangkan senam aerobik di kalangan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri. Hal tersebut didukung dengan kurangnya antusias mahasiswa terhadap matakuliah senam aerobik yang diajarkan pada program studi penjas.

Kemampuan mahasiswa yang mudah merasa lelah dalam melakukan aktivitas perkuliahan senam aerobik dapat mendukung penelitian ini. Oleh karena ini penting untuk dilakukan sebagai bahan untuk mengetahui bagaimana VO<sub>2</sub> Max Tim Senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri. Didasarkan dari observasi yang diperoleh terlihat kurangnya pembelajaran senam aerobik di kalangan mahasiswa. Karena pada tim senam Nusantara Aerobik ini kebanyakan anggotanya merupakan mahasiswa program studi Penjas.

Dengan demikian maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang "Tingkat Konsentrasi dan VO<sub>2</sub>Max tim senam Nusantara aerobik di Universitas Nusantara PGRI Kediri". Dimana mahasiswa yang bergabung dalam tim senam Nusantara Aerobik dapat dikategorikan sebagai pemula sehingga belum mampu mengikuti gerakan-gerakan senam aerobik. Selain faktor kemampuan mahasiswa faktor pembelajaran tentang senam aerobik juga masih sangat rendah. Selain factor gerak pengetahuan serta gerak dasar, faktor fisik juga diperlukan untuk menunjang keberhasilan dalam pencapaian kebugaran tubuh yang baik..

Dengan melakukan senam aerobik secara terus menerus dan rutin, maka badan akan sehat karena didalamnya mengedepankan keseimbangan tubuh/anggota badan, alat indra dan sifat manusia dengan alam sekitar. Dosen prodi penjas kesrek. Pada saat jam perkuliahan yang dilakukan di kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri, materi yang diberikan dosen yaitu materi tentang senam dasar. Salah satu permasalahan yang penting dalam senam aerobik adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik gerak dasar senam aerobik yang baik. Dengan demikian proses pembelajaran tidak lain adalah mempersiapkan para mahasiswa akan kematangan gerak dasar, fisik dan teknik gerakan senam dengan harapan dapat menunjang kebugaran jasmani yang baik, dalam arti terhindar dari rasa lelah yang berlebihan pada saat melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Pada dasarnya senam aerobik merupakan olahraga yang banyak di minati banyak kalangan baik muda, tua, laki-laki dan perempuan.

Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang senam aerobik karena mahasiswa harus memiliki fisik dan kebugaran jasmani yang baik agar mempermudah mahasiswa khususnya mahasiswa prodi penjas kesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri yang bergabung dalam tim senam Nusantara untuk melakukan aktivitas atau kegiatan

dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini yang mendasari penulis untuk meneliti penelitian dengan judul "Tingkat Konsentrasi dan VO2 Max Tim Senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri". Identifikasi Masalah Dari uraian latar belakang di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut : Belum diketahuinya tingkat konsentrasi tim senam Nusantara Aerobic di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Belum diketahuinya VO2 Max tim senam Nusantara Aerobic di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Batasan Masalah Berdasarkan masalah yang diteliti cukup luas, maka perlu dibatasi permasalahan. Penelitian ini hanya membahas tentang Tingkat Konsentrasi dan VO2 Max Tim Senam Nusantara Aerobic di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Rumusan Masalah Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang diangkat adalah : Bagaimana tingkat konsentrasi tim senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri ? Bagaimana VO2 Max tim senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri ? Tujuan Penelitian Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui adanya : Untuk mengetahui tingkat konsentrasi tim senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Untuk mengetahui VO2 Max tim senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri. Manfaat penelitian Setelah mengetahui tingkat konsentrasi dan VO2 Max tim senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri, penelitian ini diharapkan mempunyai : Manfaat teoritis Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan khususnya pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

Manfaat praktis Bagi mahasiswa Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dan menjadi salah satu bahan pertimbangan di kampus untuk kegiatan tambahan UKM di kampus. Bagi peneliti Dapat menambah ilmu yang dapat dipergunakan dalam dunia kerja pada khususnya **dan masyarakat pada umumnya**. Bagi Pelatih Dapat memberikan gambaran bagi para pelatih dan memberikan sumber informasi tentang tingkat konsentrasi dan VO2 Max tim senam Nusantara Aerobic, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk pembinaan dan program latihan selanjutnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA KAJIAN TEORI Pengertian Senam Senam adalah aktifitas fisik yang dilakukan sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain pada umumnya yang mengukur aktifitas pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti; kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agility dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dengan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik (Darsi, 2018).

Sedangkan menurut Soedjatmo (1977:10) dalam (Mulyaningsih, 1994) Senam memiliki dua pengertian 1. Gymnastics, atau senam pertandingan, ialah senam yang dipertandingkan (senam Artistik), meliputi senam lantai optimalisasi gerakan-gerakan Senam untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan senam dengan perkakas, misalnya: gelang-gelang, palang tunggal, palang sejajar, kuda-kuda, balok titian. 2. Calisthenics atau senam dasar. Bentuk latihan sederhana dan sebagai dasar untuk memberikan latihan pada kelompok otot (Golding, 1970).

Senam Kesegaran Jasmani, Senam Tera, Senam Sehat Indonesia termasuk pada Calisthenics. Hal ini sejalan dengan pendapat ( Alex, Subiono, & Sutardji, 2012) Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana untuk memelihara kesegaran jasmani oleh para pelakunya. Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian senam adalah aktifitas fisik yang sistematis yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dipilih sesuai dengan tujuannya..

Macam-macam Senam Menurut Mahendra (2000:12) dalam (Panjaitan, 2019) FIG (Federation Internasionale de Gimnastique) membagi senam menjadi 6 macam yaitu : 1) Senam Artistik (Artistic Gymnastics) Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan.

Senam artistik (Artistic Gymnastics) diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu

memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan.

2) Senam Ritmik Sportif (Sportif Rhythmic Gymnastics) Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat diperbandingkan, komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama music dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat artistik, menjadi ciri senam ritmik sportif ini. 3) Senam Akrobatik (Acrobatic Gymnastics) Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaranya harus mendarat ditempat-tempat yang sulit.

4) Senam Aerobik Sport (Sports Aerobic) Senam aerobik sport merupakan pengembangan dari senam aerobic. Agar pantas diperbandingkan, latihan-latihan senam aerobic yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit. 5) Senam Trampoline (Trampolinning) Senam trampoline adalah pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan diatas trampoline.

Trampoline adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi terbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

6) Senam Umum (General Gymnastics) Senam umum adalah sejenis senam diluar kelima jenis senam diatas. Dengan demikian senam-senam seperti aerobic, senam pagi, SKJ, senam wanita, termasuk kedalam senam umum. Pengertian Senam Aerobik Secara umum aerobic dapat diartikan dengan "Oksigen", artinya adalah sikap setiap kegiatan yang berhubungan dengan aerobik sangat membutuhkan oksigen, karena olahraga ini dilakukan dalam jangka waktu yang relative lama sehingga dalam melakukan kegiatan ini kunci utamanya adalah oksigen.

aerobik itu merupakan jenis latihan yang banyak menggunakan oksigen, atau latihan guna meningkatkan oksigen, selain itu energi yang dibutuhkan dari proses latihan diambil dari karbohidrat dan lemak, dimana aktivitas latihan ini dilakukan dengan waktu yang lama serta melibatkan otot besar (Darsi, 2018). Senam aerobic merupakan gabungan gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat sesuai dengan fungsi senam aerobic itu sendiri. Manfaat senam aerobic adalah meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh, tapi bila dilakukan secara tidak benar dapat menimbulkan cedera.

Gerakan senam aerobic ini sebenarnya sangat cocok untuk orang yang berusia muda, 30 tahun ke bawah karena senam ini berirama cepat dan didalamnya terdapat bermacam variasi gerakan" (Darsi, 2018). Sedangkan menurut (Haryani, 2017) senam aerobic merupakan jenis olahraga kesehatan yang memiliki gerakan tubuh secara sistematis

dengan diiringi irama musik. Kemudian dalam perkembangannya, senam aerobic tidak hanya diajarkan dalam kalangan masyarakat pada umumnya melainkan juga dilombakan untuk tujuan prestasi.

Senam aerobic ditujukan untuk tujuan meningkatkan **kerja jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh**. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa senam aerobic merupakan olahraga yang membutuhkan pernafasan yang baik karena senam aerobic merupakan olahraga yang memiliki gerakan variatif yang diiringi irama musi dengan tempo cepat dan sistematis.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun latihan senam aerobic menurut (Haryani, 2017) adalah sebagai berikut : Prinsip-prinsip **latihan senam aerobic yang** harus diperhatikan : Jenis, macam latihan harus diseleksi dan diteliti (setelah melalui analisis yang cermat tentang pengaruhnya terhadap tubuh). Latihan yang tidak berguna dihilangkan. Pelaksanaan gerak harus tepat (jadi harus ada koreksi dan remidi). Dilaksanakan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar. Suatu latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuannya. **Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran menguasai gerakan diurutkan sebagai berikut :** Setelah menguasai **latihan yang lama kemudian meningkat ke latihan yang** baru.

Latihan dimulai **dari latihan yang mudah ke yang** sukar. Latihan dimulai dari latihan **yang sederhana ke yang** kompleks. Latihan dimulai dari latihan yang ringan ke yang berat atau yang tak intensif ke yang intensif. Sistematika program senam aerobic, yang berarti pengulangan gerak secara sistematis **dan teratur dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik seseorang**. Sistematika Senam Aerobic Dalam sistematika senam aerobic menurut Djoko Pekik Irianto (2003) dalam (Haryani, 2017) dimulai dengan : Warming up (Pemanasan) Bertujuan untuk mengkondisikan fungsi fisik agar siap menerima **pembebanan pada tahap kondising**.

Aspek **yang perlu dikerjakan pada tahap ini untuk meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan mobilitas gerak persendian dan penguluran otot**. Denganrangkaian gerak terdiri dari aerobic ringan (jalan di tempat, langkah), s1rectclziy (penguluran), kalestenik (gerak dinamis) dan aktivitasformal (gerakan menyerupai gerakan inti). Inti (Senam aerobic) Bertujuan untuk melatih komponen kebugaran, tersusun atas dua bagian yakni : Bagian aerobic: gerak kontinyu ritmik, bagian ini melatih paru jantung dan komposisi tubuh.

Bagian penguatan atau tahanan : berisi gerakan melawan beban, baik berat badan sendiri, partner, maupun perlengkapan beban misalnya dambel, karet/pegas, tongkat bola medicine dll. Pada bagian ini bertujuan meningkatkan **kekuatan dan daya tahan**

otot. Pendinginan Bertujuan mengembalikan fungsi seperti keadaan awal (sebelum latihan) secara bertahap yang ditandai dengan menurunnya suhu tubuh, berkurangnya keringat, frekuensi detak jantung kembali normal. Dengan melakukan semua tahapan di atas diharapkan agar dapat mencapai tingkat kebugaran yang maksimal.

Dimana pelaku senam setelah melakukan senam aerobik tidak mengalami cedera, dan kekelahan yang disebabkan karena kurangnya melakukan pendinginan, sehingga manfaat dari senam tersebut dapat terlihat hasilnya. Dengan catatan pelaku senam aerobik dapat mengikuti tahapan yang telah ditentukan dan mengikuti instruksi pelatih dengan benar sungguh sungguh. Tingkat Konsentrasi Pengertian Konsentrasi Menurut (Agustina & Priambodo, 2017) Konsentrasi adalah suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu.

Selain itu (Weinberg & Gould 2007: 367) dalam (Taufik, 2019) mengungkapkan konsentrasi juga dapat diartikan sebagai kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi merupakan aspek mental dalam olahraga serta memegang peranan penting, dengan semakin berkurangnya konsentrasi atlet pada saat latihan maupun pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal. Dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet, karena konsentrasi merupakan aspek penting yang harus diperhatikan apabila konsentrasi tidak dilatihkan kepada atlet, maka atlet akan cenderung kurang dalam tingkat fokus atau konsentrasinya.

Pengukuran Konsentrasi Pengukuran tingkat konsentrasi menggunakan instrument tes yang disebut Grid Concentration Test. Instrumen tes ini memiliki 10x10 kotak yang setiap kotak berisi 2 digit angka mulai 00 sampai 99. Cara melakukan tes ini yaitu menghubungkan angka dengan garis di mulai dengan angka 00 sampai 99 selama 1 menit. Penilaian diambil dari angka tertinggi yang bisa dicapai (Wiliams, 2006: 415) dalam (Agustina & Priambodo 2017). Tabel 2.1 Pengukuran Konsentrasi

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 0  | 82 | 62 | 46 |
| 75 | 40 | 97 | 98 |
| 99 | 58 | 91 | 42 |
| 94 | 55 | 79 | 67 |
| 45 | 57 | 56 | 92 |
| 20 | 51 | 93 | 01 |
| 52 | 38 | 77 | 96 |
| 26 | 49 | 31 | 41 |
| 74 | 86 | 34 | 85 |
| 25 | 08 | 90 | 37 |
| 71 | 15 | 16 | 12 |
| 03 | 35 | 36 | 48 |
| 54 | 80 | 11 | 73 |
| 04 | 44 | 64 | 68 |
| 05 | 14 | 69 | 02 |
| 27 | 18 | 84 | 09 |
| 19 | 60 | 47 | 87 |
| 17 | 07 | 13 | 33 |
| 72 | 43 | 29 | 50 |
| 23 | 24 | 30 | 06 |
| 61 | 66 | 10 | 53 |
| 76 | 21 | 22 | 59 |
| 65 | 28 | 81 | 32 |
| 83 | 63 | 70 | 78 |
| 88 | 89 | 39 | 95 |

(Maksum, 2011: 155)

Pengertian VO2 Max (Rahmad, 2016) mengungkapkan bahwa Kemampuan paru-paru menghisap oksigen sebanyak mungkin dan ditampung kemudian disuplai keseluruh tubuh merupakan kerja paru-paru yang cukup berat.

Seperti saat melakukan aktivitas dengan intensitas dan volume yang tinggi dan dengan waktu yang lama konsumsi oksigen sangat banyak diperlukan. Peningkatan ini disebabkan karena meningkatnya metabolisme akibat meningkatnya latihan, Oleh karena itu secara fisiologis kemampuan fungsi paru-paru harus baik serta mempunyai ketahanan dalam melaksanakan kerja dalam pengambilan oksigen maksimal per menit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang atau VO2 Max.

Selanjutnya Nieman (2004) dalam (Darsi, 2018) berpendapat bahwa "VO2Max sebagai jumlah besar oksigen yang bisa di konsumsi selama berlatih", sedangkan Anies (1995) berpendapat bahwa VO2Max merupakan "kemampuan untuk mengirimkan sejumlah darah ke otot yang sedang aktif bergerak dan kemampuan untuk mengambil oksigen yang di perlukan dari darah, untuk memberikan bahan pembakar pada waktu tubuh melakukan suatu aktifitas". Seperti yang diketahui bahwa seseorang yang rutin beraktifitas/ berlatih akan memiliki daya tahan yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah beraktifitas, daya tahan yang baik tentunya didukung oleh VO2 max yang baik.

Hal ini disebabkan dengan rutinya seseorang melakukan aktivitas/ berlatih akan mempercepat tubuh dalam beradaptasi terhadap beban yang diberikan saat beraktifitas, sehingga mampu bekerja secara continue tanpa mengalami yang berlebihan. Berdasarkan pendapat di atas dapat dikatakan VO2Max merupakan kemampuan tubuh untuk mengambil oksigen semaksimal mungkin saat melakukan aktivitas fisik.



Tim Senam Nusantara Aerobic Tim Senam Nusantara aerobic merupakan suatu wadah non formal yang terdiri dari kumpulan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri yang memiliki keinginan untuk mencetak prestasi dibidang senam aerobic.

Tim Senam Nusantara aerobic memiliki tujuan yang salah satunya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi mahasiswanya dalam mengembangkan bakat senam. Namun diluar hal itu Tim Senam Nusantara aerobic juga sebagai sarana pengenalan olahraga senam aerobic. Agenda rutin Tim senam Nusantara aerobic adalah senam bersama di halaman utama Universitas Nusantara PGRI Kediri setiap hari rabu pukul 15.30 sampai 17.00 dengan tema kegiatan "Nusantara Bugar", dimana anggota dari tim senam ini yaitu mahasiswa dari semua program studi.

Tim Senam Nusantara aerobic memiliki beberapa prestasi diantaranya Membuat gerakan senam cegah Covid-19 dan Juara 1 lomba senam SKJ Djadoel di Festival Olahraga dan Pariwisata. Berikut ini adalah susunan kepengerusan di Tim Senam Nusantara aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri : Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Helvi Darsi (2018), dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan VO2Max. Penelitian ini bertujuan untuk tingkat konsentrasi dan vo2 max tim senam nusantara aerobic universitas nusantara pgri kediri.. Hasil dari penelitian diperoleh  $t_{hitung} 6.04 > t_{tabel} 1.714$  (maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh yang berarti antara latihan senam aerobic low impact terhadap peningkatan VO2max siswa SMK Negeri 1 Curup diterima kebenarannya secara empiris).

Hasil penelitian yakni terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan senam aerobic low impact terhadap peningkatan VO2 Max Siswa SMK Negeri 1 Curup yang mengikuti ekstrakurikuler senam aerobic. M. Sukron Alex(, Hadi Setyo Subiono, Sutardji(2012), dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Senam Aerobic Low Impact Dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani. Penelitian ini bertujuan tingkat konsentrasi dan vo2 max tim senam nusantara aerobic universitas nusantara pgri kediri.

Hasil penelitian ini Simpulan penelitian adalah ada pengaruh yang signifikan latihan senam aerobic low impact dan high impact terhadap hasil kesegaran jasmani, dan latihan senam aerobic high impact memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan low impact terhadap hasil kesegaran jasmani. Kerangka Berpikir Hipotesis "Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan". (Sugiono, 2012:96). Dalam senam aerobic tingkat konsentrasi dan VO2Max merupakan aspek penting bagi seorang anggota tim senam.

Oleh karena itu berikut ini adalah hipotesis dalam penelitian ini : Semakin baik keadaan konsentrasi dan VO2Max setiap anggota tim senam maka akan semakin baik konsentrasi dan pernafasan dalam mengikuti gerakan senam. Semakin buruk keadaan konsentrasi dan VO2Max setiap anggota tim senam maka akan semakin buruk pula konsentrasi dan pernafasan dalam mengikuti gerakan senam.



BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Menurut (Maksum, 2009, p. 31) variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keberagaman yang menjadi fokus penelitian.

Dalam penelitian ini variabel penelitiannya adalah tingkat konsentrasi dan VO2Max Teknik dan Pendekatan Penelitian Pendekatan Penelitian Dalam penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif. Yang secara garis besar kepada penelitian non-eksperimen. Penelitian non-eksperimen merupakan suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang berperan dalam suatu gejala, dikarenakan gejala yang diamati telah terjadi (Maksum, 2009, p. 12)

Teknik Penelitian Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data merupakan salah satu faktor paling penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh.

Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Tempat dan Waktu Penelitian Tempat Penelitian Penelitian ini dilaksanakan di Sport Center Kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri yang terletak di Jl. Lintasan no.7 Mojoroto Kota Kediri. Waktu Penelitian Penelitian ini dilaksanakan pada hari Selasa, 9 Juli 2020 dimulai pukul 14:00 WIB sampai selesai. Populasi dan Sampel Menurut (Sugiyono, 2010) populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Jadi populasi tidak hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Sedangkan menurut (Arikunto, 2010) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Pada populasi ini populasinya adalah 11 orang mahasiswa yang tergabung dalam Tim Senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri. Sampel Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2010, p.

81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut (Arikunto, 2010) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Sampel yang digunakan oleh peneliti adalah total sampling atau diambil dari keseluruhan populasi. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasinya relatif kecil, kurang dari 30 orang. Peneliti dalam hal ini mengambil semua jumlah populasi yaitu 11 orang mahasiswa yang tergabung dalam Tim Senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Pengembangan Instrumen Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010, p. 203). Instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes MFT dan Grid test. Validasi Instrumen Menurut Mochamad Sajoto (2002 : 59-60) kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh yang diketahui ciri – cirinya masing – masing, maka yang perlu diketahui kemudian, adalah sebagaimana mengetahui status atau keadaan kondisi fisik seorang atlet pada suatu saat. Status

kondisi fisik seseorang hanya mungkin diketahui dengan pengukuran dan penilaian, yang berbentuk kemampuan. Pengukuran dan penilaian merupakan dua masalah yang akan saling tergantung satu dengan lainnya.

Pengukuran suatu langkah awal dalam penilaian, pengukuran yang baik dan tepat berakibat penilaian menjadi lebih tepat dan obyektif. Pengukuran hanya berhenti pada tingkat pengumpulan data dengan menggunakan alat- alat tes yang memadai.

Langkah-Langkah Pengumpulan Data Multi Fitness Tess (MFT) Pada penelitian ini menggunakan tes MFT. Menurut (Fenanlampir M.pd.AIFO & Faruq, 2015, pp. 70-71). Tujuan : Mengukur Kapasitas Aerobik atau VO2Max. Pelaksanaan tes : MFT dilakukan dengan lari bolak-balik menempuh jarak 20 meter yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap semakin cepat sehingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari.

Waktu setiap level menit Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik. Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik 8 kali bolak-balik. Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik. Setiap jarak 20 meter telah ditempuh dan pada setiap akhir level akan terdengar 1 kali tanda bunyi. Start dilakukan dengan berdiri dan kedua kaki dibelakang garis start dengan aba-aba "siap ya", atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki hingga satu kaki melewati garis batas.

Bila tanda bunyi belum terdengar atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas atlet harus mempercepat. Bila dua kali beruntun atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut. Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk Colling Down. Tabel 3.3

Multistage Fitness Test (MFT) Tabel Level \_Shuttle \_VO2 Max \_ \_Level \_Shuttle \_VO2 Max

|           |           |           |           |           |           |           |           |                          |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |                          |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|--------------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| _4_2_26.8 | _5_2_30.2 | _4_4_27.6 | _5_4_31.0 | _4_6_28.3 | _5_6_31.8 | _4_9_29.5 | _5_9_32.9 | _Level _Shuttle _VO2 Max | _Level _Shuttle _VO2 Max | _6_2_33.6 | _7_2_37.1 | _6_4_34.3 | _7_4_37.8 | _6_6_35.0 | _7_6_38.5 | _6_8_35.7 | _7_8_39.2 | _6_10_36.4 | _7_10_39.9 | _Level _Shuttle _VO2 Max | _Level _Shuttle _VO2 Max | _8_2_40.5 | _9_2_43.9 | _8_4_41.1 | _9_4_44.5 | _8_6_41.8 | _9_6_45.2 | _8_8_42.4 | _9_8_45.8 | _8_11_43.3 | _9_11_46.8 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|--------------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|

Level\_Shuttle\_VO2 Max \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_10\_2\_47.4 \_11\_2\_50.8 \_10  
\_4\_48.0 \_11\_4\_51.4 \_10\_6\_48.7 \_11\_6\_51.9 \_10\_8\_49.3 \_11\_8\_52.5 \_Level  
\_Shuttle\_VO2 Max \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_10\_11\_50.2 \_11\_10\_53.1 \_  
\_11\_12\_53.7 \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_12\_2\_54.3 \_  
\_13\_2\_57.6 \_12\_4\_54.8 \_13\_4\_58.2 \_12\_6\_55.4 \_13\_6\_58.7 \_12\_8\_56.0 \_13  
\_8\_59.3 \_127\_10\_56.5 \_13\_10\_59.8 \_12\_12\_57.1 \_13\_12\_60.6 \_

Level\_Shuttle\_VO2 Max \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_14\_2\_61.1 \_15\_2\_64.6 \_14\_4\_61.7 \_15\_4\_65.1 \_14\_6\_62.2 \_15\_6\_65.6 \_14\_8\_62.7 \_15\_8\_66.2 \_14\_10\_63.2 \_15\_10\_66.7

\_14\_13\_64.0 \_15\_13\_67.5 \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_16\_2\_68.0 \_17\_2\_71.4 \_16\_4\_68.5 \_17\_4\_71.9 \_16\_6\_69.0 \_17\_6\_72.4 \_16\_8\_69.5 \_17\_8\_72.9 \_16\_10\_69.9 \_17\_10\_73.4 \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_16\_12\_70.5 \_17\_12\_73.9 \_16\_14\_70.9 \_17\_14\_74.4 \_



Level\_Shuttle\_VO2 Max \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_18\_2\_74.8 \_19\_2\_78.3 \_18\_4\_75.3 \_19\_4\_78.8 \_18\_6\_75.8 \_19\_6\_79.2 \_18\_8\_76.2 \_19\_8\_79.7 \_18\_10\_76.7 \_19\_10\_80.2 \_18\_12\_77.2 \_19\_12\_80.6 \_18\_15\_77.9 \_19\_15\_81.3 \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_Level\_Shuttle\_VO2 Max \_20\_2\_81.8 \_21\_2\_85.2 \_20\_4\_82.8 \_21\_4\_85.6

\_20\_6\_82.6 \_21\_6\_86.1 \_20\_8\_83.0 \_21\_8\_86.5 \_20\_10\_83.5 \_21\_10\_86.9 \_20\_12\_83.9 \_21\_12\_87.4 \_20\_14\_84.3 \_21\_14\_87.8 \_20\_16\_84.8 \_20\_16\_88.2 \_Sumber : Mackenzie, B. (1999) Multi-Stage Fitness Test Table. Tabel 3.4 Norma VO2Max Usia \_Sangat Buruk \_Buruk \_Sedang \_Baik \_Sangat Baik \_Superior \_13-19 < 35 \_35-37 \_38-44 \_45-50 \_51-55 > 55 \_20-29 < 33 \_33-35 \_36-41 \_42-45 \_46-52 > 52 \_30-39 < 31 \_31-34 \_35-40 \_41-44 \_45-49 > 49 \_40-49 < 30 \_30-32 \_33-38 \_39-42 \_43-47 > 48 \_50-59 < 26 \_26-30 \_31-35 \_36-40 \_41-45 > 45 \_60+ < 20 \_20-25 \_26-31 \_32-35 \_36-44 > 44 \_Sumber : Mackenzie, B. (2001) VO2 max.

Grid Konsentrasion Test Dalam mengukur tingkat konsentrasi mahasiswa digunakan instrument yang disebut grid consentrasion test, yaitu mengurutkan deretan angka 00 sampai 99 yang telah diacak dengan dibatasi waktu. Perhatikan dua digit angka yang terdiri dari 00 sampai 99 yang diletakkan pada 10 baris x 10 kolom. Tabel 3.3 Grid Consentrasion Test / Teknik Analisis Data Secepat mungkin menemukan pasangan angka dari 01,02,03 dan seterusnya secara berurutan dan tidak boleh ada yang dilompati. Jika sudah menemukan pasangan angka maka langsung dioret, dimulai dari angka 00.

Waktu yang diberikan untuk melakukan tes adalah 1 menit. Dalam waktu 1 menit mahasiswa anggota tim harus berhenti untuk mencoret angka. Skor konsentrasi didapat dari angka terakhir yang di coret siswa.



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN** Deskripsi Data Variabel Deskripsi data variabel yang disajikan dalam penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang tingkat konsentrasi dan VO2Max pada anggota tim senam. Adapun yang disajikan dalam deskripsi data yaitu variabel akan dilakukan tes pengukuran per indikator yang nantinya akan diperoleh nilai. Yang selanjutnya akan dihasilkan berdasarkan data yang didapat dengan mencari rata-rata dan prosentase.

Dan dihasilkan dengan bentuk prosentase yang kemudian digolongkan dengan norma yang ada. Analisis Data Prosedur Analisis Data Adapun langkah-langkah yang digunakan dengan menghitung hasil dari tes pengukuran, langkah pertama yang dilakukan adalah menentukan jumlah mahasiswa serta diprosentase yang termasuk dalam kategori sesuai norma, selanjutnya dari prosentase terbesar tersebut diperoleh hasil dari pengukuran dan digolongkan dalam kategori buruk, kurang sedang, baik atau sangat baik. Hasil Analisis Data Tingkat Konsentrasi Tim Senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada pengukuran tingkat konsentrasi ini menggunakan pengukuran Grid konsentrasi test dimana digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi yaitu mengurutkan deretan angka 00 sampai 99 yang telah di acak dengan dibatasi waktu. Perhatikan dua digit angka yang terdiri dari 00 sampai dengan 99 yang diletakkan pada 10 baris x 10 kolom. Tabel 1. menerangkan bahwa dalam waktu 1 menit peserta harus berhenti untuk mencoret angka. Skor konsentrasi didapat dari angka terakhir yang di coret oleh peserta. Berdasarkan penjelasan diatas, berikut ini hasil dari pengukuran kepada 11 orang mahasiswa sebagai berikut : Tabel 4.1 Konsentrasi Grid Pada Mahasiswa NO \_NAMA \_GRID \_KET.

\_1 \_Nur Rohman \_17 \_Konsentrasi bawah \_2 \_Gesta Allen \_17 \_Konsentrasi bawah \_3  
\_Sanggit Prayogi \_15 \_Konsentrasi sedang \_4 \_Bagus Febrianto \_11 \_Konsentrasi  
sedang \_5 \_Anita K. \_18 \_Konsentrasi baik \_6 \_Ika Cahya P. \_22 \_Konsentrasi sangat  
baik \_7 \_Arum Dwi M. \_20 \_Konsentrasi baik \_8 \_Jumrotun Munawaroh \_12  
\_Konsentrasi sedang \_9 \_Amy Puja Suraya \_17 \_Konsentrasi baik \_10 \_Arimbi R. \_17  
\_Konsentrasi baik \_11 \_Rangga Joshua A. \_16 \_Konsentrasi baik \_

Berdasarkan hasil diatas, didapatkan bahwa sebagian besar konsentrasi grid pada mahasiswa adalah sedang. VO2 MaxTim Senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Berikut ini adalah hasil pengukuran VO2max dari 11 orang mahasiswa: Tabel 4.2 Hasil MFT pada mahasiswa NO \_NAMA \_UMUR \_VO2max \_KET. \_ \_1 \_NurRohman \_21 TH \_33,6 \_Rendah \_ \_2 \_Gesta Allen \_21 TH \_42,4 \_Baik \_ \_3 \_SanggitPrayogi \_21 TH \_36,4 \_Sedang \_ \_4 \_BagusFebrianto \_21 TH \_37,1 \_Sedang \_ \_5 \_Anita K. \_20 TH \_24,0 \_Sangatrendah \_ \_6 \_IkaCahaya P. \_26 TH \_23,2 \_Sangatrendah \_ \_7 \_Arum Dwi M. \_21 TH \_36,4 \_Sedang \_ \_8 \_JumrotunMunawaroh \_21 TH \_33,6 \_Rendah \_ \_9 \_Amy Puja Suraya \_20 TH \_33,6 \_Rendah \_ \_10 \_Arimbi R. \_21 TH \_34,3 \_Rendah \_ \_11 \_Rangga Joshua A. \_20 TH \_33,6 \_Rendah \_ \_ Gambar 4.2

Diagram MFT Pada Mahasiswa Berdasarkan hasil penelitian terkait tingkat VO2max pada mahasiswa, didapatkan bahwa sebagian besar tingkat VO2max pada mahasiswa adalah rendah. Interpretasi Hasil Analisis Data Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dari masing – masing item pengukuran. Dari hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa tes dan pengukuran yang dilakukan berdasarkan item pengukuran telah ditentukan. Yang selanjutnya akan diperoleh hasil dari masing – masing pengukuran. Sehingga diketahui anggota tim senam Nusantara aerobic mempunyai tingkat konsentrasi grid sedang dan tingkat VO2Max rendah.

PEMBAHASAN Dari penelitian yang dilakukan diketahui tingkat konsentrasi berdasarkan grid test tim senam sebagian besar mempunyai konsentrasi baik. Tingkat konsentrasi seseorang dalam melakukan senam aerobik sangat ditentukan oleh seberapa fokus seseorang tersebut. Dalam penelitian ini dibutuhkan instrumen penelitian dimana digunakan sebagai alat bantu dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah. Instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Tes yang digunakan adalah tes MFT dan Grid test. Menurut (Agustina & Priambodo, 2017) Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Dari penelitian yang dilakukan diketahui tingkat VO<sub>2</sub>Max berdasarkan tes MFT tim senam sebagian besar termasuk dalam kategori rendah. Mengukur VO<sub>2</sub>Max peserta dengan menggunakan Multistage Fitness Test (MFT) dimana semakin tinggi VO<sub>2</sub>max maka seseorang memiliki daya tahan dan kebugaran baik, dan sebaliknya semakin rendah VO<sub>2</sub>max maka seseorang memiliki daya tahan dan kebugaran tubuh kurang baik. Menurut (Rahmad, 2016) mengungkapkan bahwa Kemampuan paru-paru menghisap oksigen sebanyak mungkin. Seperti saat melakukan aktivitas dengan intensitas dan volume yang tinggi dan dengan waktu yang lama konsumsi oksigen sangat banyak diperlukan.

Peningkatan ini disebabkan karena meningkatnya metabolisme akibat meningkatnya latihan, Oleh karena itu secara fisiologis kemampuan fungsi paru-paru harus baik serta mempunyai ketahanan dalam melaksanakan kerja dalam pengambilan oksigen maksimal per menit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang atau VO<sub>2</sub> Max.

BAB V PENUTUP KESIMPULAN Senam aerobic merupakan olahraga yang mengandung banyak manfaat yaitu untuk menunjang kebugaran jasmani, meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh jika dilakukan secara benar. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan VO2 Max tim senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri. Metode penelitian yang digunakan adalah deskripsi kuantitatif. Sedangkan teknik yang digunakan adalah observasi.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes MFT dan Grid test untuk mengukur tingkat konsentrasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan grid test tim senam sebagian besar mempunyai konsentrasi baik. Sedangkan berdasarkan tes MFT tim senam sebagian besar termasuk dalam kategori rendah.

IMPLIKASI HASIL PENELITIAN Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas dapat mempunyai keterlibatan yaitu sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan senam sehingga dapat meningkatkan kreatifitas senam aerobic, serta anggota tim senam Nusantara Aerobic diharapkan berlatih dengan serius khususnya peningkatan konsentrasi dan VO2Max dalam menunjang gerakan senam yang optimal.

SARAN Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam menunjang tingkat konsentrasi dan VO2Max saat melakukan pembinaan anggota tim senam . Dikarenakan tingkat konsentrasi dan daya tahan merupakan salah satu penunjang utama dalam mencapai prestasi khususnya dalam olahraga senam aerobic. Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan atau referensi bagi instruktur dan mahasiswa untuk dapat menjadi bahan pendukung dalam meningkatkan ketrampilan senam.

DAFTAR PUSTAKA Alex, M., Subiono, H. S., & Sutardji. (2012).

PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT DAN HIGH IMPACT TERHADAP KESEGERAN JASMANI. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 1 (1) (2012) , pp. 42-45.

Indrawathi, S.Pd., M.Fis., P. N. (2015). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT DAN MIX IMPACT TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN (FPOK) IKIP PGRI BALI TAHUN PELAJARAN 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Volume 2 : Hal. 70 – 80. Sari, R. M. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI MELALUI LATIHAN RELAKSASI ATLET SENAM RITMIK SUMUT. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 52-63. Agustina, A. T.,

& Priambodo, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03, 391-395. Arikunto, P. S. (2010). PROSEDUR PENELITIAN SUATU PENDEKATAN PRAKTIK. YOGYAKARTA: PT. RINEKA CIPTA. Darsi, H. (2018, Januari). PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP PENINGKATAN VO<sub>2</sub>MAX . Volume 1, No 2, Januari-Juni 2018, pp. 42-51. Fenanlampir M.pd.AIFO, D. A., & Faruq, D. M. (2015). Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET. Haryani, U. S. (2017). skripsi : PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWI PUTRI KELAS VII SMP NEGERI 25 BANDAR LAMPUNG.

BANDAR LAMPUNG: UNIVERSITAS LAMPUNG. Hastuti, D. D. (2015). HUBUNGAN ANTARA LAMA KERJA DENGAN KELELAHAN PADA PEKERJA KONSTRUKSI DI PT. NUSA RAYA CIPTA SEMARANG. Semarang: Department of Public Health Sciences M.Kes., D. A. (2018). BENTUK-BENTUK DASAR GERAKAN SENAM. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Mulyaningsih, F. (1994, juni). OPTIMALISASI GERAKAN-GERAKAN SENAM UNTUK MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI. *Cakrawala Pendidikan* Nomor 2, Tahun XIII, Juni 1994, pp. 73-85. Panjaitan, T. T. (2019). Pengaruh Senam Cerdik Terhadap Kekuatan Otot Pada Lansia di Klinik Romana Tanjung Anom. Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth. PERMENDIKNAS RI NO 22.

(2006). STANDAR ISI UNTUK SATUAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH. Jakarta: MENTERI PENDIDIKAN NASIONAL. Purwanto. (2011). Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1-9. (online), tersedia (<http://journal.unnes.ac.id>) diunduh : 11 juni 2020 Rahmad, H. A. (2016). PENGARUH PENERAPAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER (VO<sub>2</sub>MAX) DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PS BINA UTAMA. *Jurnal Curricula*, 1-10. (online), tersedia



(<http://dx.doi.org/10.22216/JCC.v2i2.1009> Abstrak) diunduh 11 juli 2020 Sugiyono, P. D. (2010). METODE PENELITIAN KUANTITATIF , KUALITATIF DAN R&D. Bandung: Alfabeta. Taufik, M. s. (2019).

HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL UNIT KEGIATAN MAHASISWA FUTSAL UNIVERSITAS SURYAKANCANA. Jurnal Ilmu Keolahragaan 10 (02) , 68-78. Lampiran 1. TES MFT GRID TEST FOTO BERSAMA

#### INTERNET SOURCES:

-----

<1% - <https://www.scribd.com/document/424388146/Buku-Methodologi>  
<1% - <https://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/66612/1/G13mus.pdf>  
<1% - <https://repository.unja.ac.id/5480/3/daftar%20isi.pdf>  
<1% - [http://repository.upi.edu/5477/8/S\\_TA\\_0902049\\_Chapter5.pdf](http://repository.upi.edu/5477/8/S_TA_0902049_Chapter5.pdf)  
<1% - <https://repository.unja.ac.id/8811/1/FULL%20REPOSITORY.pdf>  
<1% - <https://edhay76.blogspot.com/2014/05/makalah-atletik-lempar-caram.html>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/139704411/REVISI-KURIKULUM-2012-2013>  
<1% - [http://repository.upi.edu/11042/4/S\\_PJKR\\_0704962\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/11042/4/S_PJKR_0704962_Chapter1.pdf)  
<1% - <https://dunia.pendidikan.co.id/pendidikan-kewarganegaraan/>  
<1% - <https://olahragapedia.com/penjaskes>  
1% -  
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/Komarudin,%20M.A./PLK%20SEBAGAI%20KURIKULUM%20PENJAS%20%5BCompatibility%20Mode%5D.pdf>  
<1% - <https://halil4.files.wordpress.com/2010/01/sk-dan-kd-penjas-sdmisdlb.pdf>  
<1% -  
<https://wilian-dalton.blogspot.com/2014/06/peran-pendidikan-jasmani-dalam.html>  
<1% -  
<https://www.scribd.com/document/358124045/ADIWIYATA-2015-2016-1KURIKULUM-PROGRAMAR-2-doc>  
<1% - <https://macam2musik.blogspot.com/2013/02/>  
<1% - <https://stiebanten.blogspot.com/2011/10/sejarah-perkembangan-senam.html>  
<1% -  
<https://klinikjoydental.com/5-kegiatan-yang-bisa-dilakukan-di-rumah-selama-karantina-mandiri/>  
1% - <http://digilib.unila.ac.id/26877/3/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf>  
<1% - [https://issuu.com/journalsportif/docs/volume\\_2\\_nomor\\_1\\_tahun\\_2016](https://issuu.com/journalsportif/docs/volume_2_nomor_1_tahun_2016)  
<1% - <https://www.dosenpendidikan.co.id/struktur-makalah/>  
<1% -  
<https://www.masterpendidikan.com/2019/09/sejarah-dan-perkembangan-senam-di-dunia-dan-indonesia.html>

1% - <https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/download/9120/pdf>  
<1% - [https://issuu.com/tohirtribun/docs/0102\\_gabungan](https://issuu.com/tohirtribun/docs/0102_gabungan)  
<1% -  
<https://kinocangga12.blogspot.com/2015/01/makalah-olahraga-2015-smpnmtsmtsnsma.html>  
2% -  
<https://id.123dok.com/document/lzg9346q-kontribusi-kekuatan-otot-lengan-power-tungkai-kelentukan-tungkai-dan-keseimbangan-terhadap-hasil-lompat-kangkang-pada-siswa-siswi-kelas-viii-smpn-3-natar-lampung-selatan.html>  
2% - <http://digilib.unila.ac.id/4278/15/BAB%20II.pdf>  
2% - <http://digilib.unila.ac.id/10049/102/BAB%20II.pdf>  
<1% -  
<https://summer-absolutely.icu/macam-macam-latihan-untuk-daya-tahannhfbk1204uq0n>  
<1% -  
<http://vembat-john.icu/399060040/1987/two-step-dalam-senam-mix-impact.html>  
<1% -  
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/dr-sumaryanti-ms/13-aktivitas-aerobik.pdf>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/nq7e6pnz-pengaruh-latihan-senam-ayo-bersatu-terhadap-peningkatan-kebugaran-jasmani-siswa-kelas-viii-di-smp-negeri-4-bandar-lampung-tahun-ajaran-2013-2014.html>  
<1% -  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131808341/penelitian/Proceeding+SEMORNAS-Senam+Aerobik+Sebagai+Wahana+Pengembangan+Kreativitas+Instruktur.pdf>  
<1% -  
[http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1578/2/151310043\\_Vivit%20Khoirurohmah\\_KTI.pdf](http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1578/2/151310043_Vivit%20Khoirurohmah_KTI.pdf)  
<1% - [http://www.ksh.co.id/news/show/129\\_Senam\\_Jantung\\_Sehat](http://www.ksh.co.id/news/show/129_Senam_Jantung_Sehat)  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/78029970.pdf>  
<1% -  
<https://docobook.com/tinjauan-tingkat-vo2max-pemain-sepakbola-sekolah-sepakbola-b.html>  
<1% - <https://kelasberbagipenjas.blogspot.com/2017/11/makalah-ilmu-gizi.html>  
<1% -  
<https://id.scribd.com/doc/172460259/Pengaruh-Latihan-Senam-Aerobik-Low-Impact-Dan-High>  
<1% -  
[https://mafiadoc.com/survei-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-ejournal-unesa\\_59ce2e641723dd6dc1b863be.html](https://mafiadoc.com/survei-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-ejournal-unesa_59ce2e641723dd6dc1b863be.html)

<1% - [https://issuu.com/irfanha/docs/memorandum\\_edisi\\_27\\_januari\\_2017](https://issuu.com/irfanha/docs/memorandum_edisi_27_januari_2017)

<1% - <https://sugithewae.wordpress.com/2012/11/13/pengertian-populasi-dan-sampel-dalam-penelitian/>

<1% - <http://repository.fkip.unja.ac.id/file?i=gep8guYI016YhcnE7He82CIAEF6S4Lm7eGxtt-PHM-PM>

<1% - <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/Ejobs/article/download/140/134>

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/5376/6/Bab%203.pdf>

<1% - <https://bulutangkisterbaru.blogspot.com/2013/02/blog-post.html>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/186744689/Simpen-Dulu>

<1% - <https://ndrakbar.blogspot.com/2012/12/>

1% - <https://zackytuah.blogspot.com/2014/04/pengertian-dan-tata-cara-melakukan.html>

<1% - <https://septaarya.blogspot.com/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/149882716/BIMBINGANTugas-Tegal-Angus-Finish>

<1% - [https://www.researchgate.net/publication/333469476\\_KUALITAS\\_DIET\\_DAN\\_DAYA\\_TAHAN\\_ENDURANCE\\_ATLET\\_BULUTANGKIS\\_REMAJA\\_DI\\_KOTA\\_SEMARANG](https://www.researchgate.net/publication/333469476_KUALITAS_DIET_DAN_DAYA_TAHAN_ENDURANCE_ATLET_BULUTANGKIS_REMAJA_DI_KOTA_SEMARANG)

<1% - <https://kumpulan-olahraga.blogspot.com/feeds/posts/default?alt=rss>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/a0be0f4f03442ef15a90b7c991f08ab6.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/a0be0f4f03442ef15a90b7c991f08ab6.pdf)

<1% - [https://www.researchgate.net/publication/324568339\\_Analisis\\_Buku\\_Teks\\_Bahasa\\_dan\\_Sastra\\_Indonesia\\_Kurikulum\\_2013\\_Kelas\\_X\\_SMA](https://www.researchgate.net/publication/324568339_Analisis_Buku_Teks_Bahasa_dan_Sastra_Indonesia_Kurikulum_2013_Kelas_X_SMA)