

**PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) 2012
TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN SISWA
SMP NEGERI 26 BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**REZA TRI RESCY
NIM.18086026**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) 2012 TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN SISWA SMP NEGERI 26 BENGKULU SELATAN

Nama : Reza Tri Rescy
NIM : 18086026
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2022

Mengetahui:
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui:
Pembimbing

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012
Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa SMP Negeri 26
Bengkulu Selatan
Nama : Reza Tri Rescy
NIM : 18086026
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

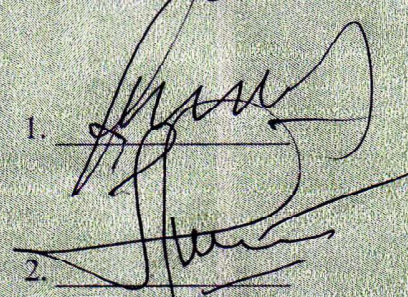
Padang, Oktober 2022

Tim Penguji

1. Pembimbing : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd
3. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1.



2.



3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ **Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan** “ adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah saya tulis 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 didalam 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, Oktober 2022
Yang membuat pernyataan



Reza Tri Rescy
NIM.18086026

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga siswa tidak bersemangat dan tidak optimal dalam proses pembelajaran dikarenakan tingkat kebugarannya rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan SKJ 2012 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan secara ilmiah.

Dalam penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen (*pre-experimental*) dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan yang berjumlah 80 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Stratified random Sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang (20 orang siswa putra dan 20 orang siswa putri). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan rumus uji t sampel terkait. Sebelum di lakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu normalitas data dan homogenitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan SKJ 2012 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan. Karena Pada uji hipotesis di temukan pada kelompok putra $t_{hitung} (5,947) > t_{tabel} (2,093)$ dan pada kelompok putri $t_{hitung} (6,298) > t_{tabel} (2,093)$ dengan taraf $\alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara X (latihan SKJ 2012) dengan Y (peningkatan kebugaran jasmani pada kelompok putra maupun kelompok putri).

Kata Kunci: Latihan SKJ 2012, Peningkatan Kebugaran Jasman

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alam, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan bagi penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Kedua orang tua, Bapak Ihar Fitri dan Ibu Sitri Maryani yang telah memberikan bantuan secara moril yaitu bimbingan, dorongan, motivasi serta do'a dan bantuan secara materil, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Ganefri, M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penulisan skripsi.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas dalam penulisan skripsi.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian serta fasilitas dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak Drs.Yulifri, M.Pd selaku pembimbing, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini yang sangat berarti kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
6. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd dan Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi.
7. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dalam proses perkuliahan maupun diluar perkuliahan.
8. Bapak Suraperi, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dan seluruh siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan yang membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga angkatan 2018, terima kasih atas kebersamaan, kebaikan, dukungan serta semangat yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu sangat diharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A...Latar Belakang.....	1
B...Identifikasi Masalah.....	5
C...Batasan Masalah.....	6
D...Rumusan Masalah.....	6
E... Tujuan Penelitian.....	6
F... Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A...Kajian Teori.....	8
B...Kerangka Konseptual.....	42
C...Hipotesis.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A...Jenis Penelitian.....	43
B...Program Latihan.....	43
C...Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
D...Desain Penelitian.....	49
E... Populasi dan Sampel.....	49
F... Jenis dan Sumber Data.....	51
G...Instrumen Penelitian.....	51

H...Prosedur Penelitian.....	62
I... Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A...Deskripsi Data Penelitian.....	64
B...Analisis Pengolahan Data.....	64
C... Uji Persyaratan Data.....	65
D...Uji Hipotesis.....	67
E... Pembahasan.....	68
BAB V PENUTUP	
A...Simpulan.....	70
B... Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	42
2. Program Latihan SKJ 2012.....	44
3. Rancangan Penelitian.....	49
4. Populasi Penelitian.....	50
5. Sampel Penelitian.....	50
6. Norma Kebugaran Untuk Putra (13-15) tahun.....	61
7. Norma Kebugaran Untuk Putri (13-15) tahun.....	61
8. Norma Kebugaran Total (13-15) tahun.....	62
9. Perhitungan Data Statistik Deskriptif.....	64
10. Uji Normalitas Berdasarkan Data Pree-Tes dan Post-Tes Siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan.....	65
11. Uji Homogenitas.....	66
12. Uji Beda t test.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1....Sikap awal SKJ 2012.....	12
2....Gerak Pemanasan 1A SKJ 2012.....	13
3....Gerak Pemanasan 1B SKJ 2012.....	13
4....Gerak Pemanasan 2A SKJ 2012.....	14
5....Gerak Pemanasan 2B SKJ 2012.....	14
6....Gerakan Tepuk Tangan SKJ 2012.....	14
7....Gerakan Tangan Dipinggang SKJ 2012.....	15
8....Gerak Pemanasan 3A SKJ 2012.....	15
9....Gerak Pemanasan 3B SKJ 2012.....	15
10..Gerak Pemanasan 3C SKJ 2012.....	16
11..Gerak Pemanasan 3D SKJ 2012.....	16
12..Gerak Pemanasan 4A SKJ 2012.....	17
13..Gerak Pemanasan 4B SKJ 2012.....	17
14..Gerak Pemanasan 4C SKJ 2012.....	17
15..Gerak Pemanasan 4D SKJ 2012.....	18
16..Gerak Pemanasan 5A SKJ 2012.....	18
17..Gerak Pemanasan 5B SKJ 2012.....	19
18..Gerak Pemanasan 6A SKJ 2012.....	19
19..Gerak Pemanasan 6B SKJ 2012.....	20
20..Gerak Pemanasan 7A SKJ 2012.....	20
21..Gerak Pemanasan 7B SKJ 2012.....	21
22..Gerak Pemanasan 8A SKJ 2012.....	21
23..Gerak Pemanasan 8B SKJ 2012.....	22
24..Gerak Pemanasan 9A SKJ 2012.....	22
25..Gerak Pemanasan 9B SKJ 2012.....	22
26..Gerak Pemanasan 10AB SKJ 2012.....	23
27..Gerak Pemanasan 11AB SKJ 2012.....	24
28..Gerakan Peralihan SKJ 2012.....	24

29..Gerakan Inti 1A SKJ 2012.....	25
30..Gerakan Inti 1B SKJ 2012.....	25
31..Gerakan Inti 2A SKJ 2012.....	25
32..Gerakan Inti 2B SKJ 2012.....	26
33..Gerakan Inti 3A SKJ 2012.....	26
34..Gerakan Inti 3B SKJ 2012.....	27
35..Gerakan Inti 4A SKJ 2012.....	27
36..Gerakan Inti 4B SKJ 2012.....	27
37..Gerakan Inti 5A SKJ 2012.....	28
38..Gerakan Inti 5B SKJ 2012.....	28
39..Gerakan Pendinginan 1 SKJ 2012.....	29
40..Gerakan Pendinginan 2 SKJ 2012.....	29
41..Lanjutan Gerakan Pendinginan 2 SKJ 2012.....	30
42..Gerakan Pendinginan 3 SKJ 2012.....	30
43..Lanjutan Gerakan Pendinginan 3 SKJ 2012.....	31
44..Gerakan Pendinginan 4 SKJ 2012.....	31
45..Gerakan Pendinginan 5 SKJ 2012.....	32
46..Gerakan Pendinginan 6 SKJ 2012.....	33
47..Posisi Start Lari 50 Meter.....	52
48..Palang Tunggal untuk Full Up.....	54
49..Posisi Pegangan Tangan Full Up.....	54
50..Pelaksanaan Full Up.....	55
51..Sikap Permulaan Shit Up.....	56
52..Gerakan Shit Up.....	57
53..Sikap Menentukan Raihan Vertical Jump.....	58
54..Sikap Pelaksanaan Vertical Jump.....	59
55..Sikap Start 1000 Meter.....	60
56..Pelaksanaan Lari 1000 Meter.....	60
57..Pengarahan Sebelum Tes.....	98
58..Pemanasan Sebelum Tes.....	98
59..Pelaksanaan Tes Loncat Tegak Putra.....	99

60..Pelaksanaan Tes Loncat Tegak Putri.....	99
61..Pelaksanaan Tes Baring Duduk Putra.....	100
62..Pelaksanaan Tes Baring Duduk Putri.....	100
63..Pelaksanaan Tes Lari 50 Meter Putra.....	101
64..Pelaksanaan Tes Lari 50 Meter Putra.....	101
65..Pelaksanaan Tes Lari 50 Meter Putri.....	102
66..Pelaksanaan Tes Lari 50 Meter Putri.....	102
67..Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh Putra.....	103
68..Pelaksanaan Tes Gantung Tekuk Siku Putri.....	103
69..Pelaksanaan Tes Lari 1000 Meter Putra.....	104
70..Pelaksanaan Tes Lari 1000 Meter Putra.....	104
71..Pelaksanaan Tes Lari 800 Meter Putri.....	105
72..Pelaksanaan Tes Lari 800 Meter Putri.....	105
73..Proses Pembuatan Lintasan Untuk Tes Lari.....	106
74..Proses Pembuatan Lintasan Untuk Tes Lari.....	106
75..Foto Sampel Bersama Peneliti Saat Pemberian Perlakuan SKJ 2012.....	107
76..Foto Sampel Saat Pemberian Perlakuan SKJ 2012.....	107
77..Foto Peneliti Bersama Sampel Putra.....	108
78..Foto Peneliti Bersama Sampel Putri.....	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan SKJ 2012.....	72
2. Daftar Nama Sampel.....	81
3. Rekap Data Pre-test Kelompok Putra.....	82
4. Rekap Data Pre-test Kelompok Putri.....	83
5. Rekap Data Post-test Kelompok Putra.....	84
6. Rekap Data Post-test Kelompok Putri.....	85
7. Hasil Rekap Data Pre-test dan Post-test Kelompok Putra.....	86
8. Hasil Rekap Data Pre-test dan Post-test Kelompok Putri.....	87
9. Uji Normalitas Data Pre-test Kelompok Putra.....	88
10. Uji Normalitas Data Post-test Kelompok Putra.....	89
11. Uji Normalitas Data Pre-test Kelompok Putri.....	90
12. Uji Normalitas Data Post-test Kelompok Putri.....	91
13. Uji Homogenitas Putra.....	92
14. Uji Homogenitas Putri.....	93
15. Hasil uji T-test Putra.....	94
16. Hasil uji T-test Putri.....	96
17. Dokumentasi Penelitian.....	98
18. Surat Izin Penelitian.....	109
19. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa atau seseorang pada setiap harinya, dan masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan hal yang paling utama dan penting dalam mendidik dan mengembangkan sumber daya manusia sebagai bagian yang mendasar. Olahraga merupakan satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua elemen masyarakat tanpa memandang suku, ras maupun agama. Sehingga tak seorang pun di dunia ini yang tidak menyukai kegiatan olahraga. Mulai dari rakyat biasa hingga para pejabat serta pemimpin Negara. Hal ini terjadi karena satu tujuan yaitu menciptakan tubuh yang kuat dan jiwa yang sehat (Hermansah, 2018:36).

Dalam dunia pendidikan, pelajaran pendidikan jasmani (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib pada setiap jenjang pendidikan. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani ini dapat membantu mengembangkan kemampuan dan pengetahuan. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya.

Faktor yang berpengaruh atas prestasi dalam pembelajaran olahraga adalah tingkat kebugaran seseorang, oleh karena itu pemerintah sudah sejak dulu berperan aktif dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat baik jasmani maupun rohaninya, hal ini dapat dilihat dari upaya pemerintah mewujudkan Visi Indonesia Bugar 2020 dengan senam. Senam merupakan ruang lingkup yang termasuk dalam aktivitas kebugaran jasmani, khususnya Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2012. Dalam kegiatan belajar mengajar senam SKJ merupakan media sebagai peningkatan kebugaran jasmani dan pengembangan prestasi siswa khususnya pada siswa yang termotivasi untuk mendalami Senam Kebugaran Jasmani. SKJ merupakan bagian sub-senam irama (pengayaan) dilaksanakan pada kokurikuler atau ekstrakurikuler.

Pada dasarnya pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya

kebugaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.

Kebugaran jasmani dapat dijadikan tolak ukur yang menunjukkan taraf kesehatan. Apabila tingkatan kebugaran jasmani semakin tinggi di dalam tubuh seseorang, kemampuan fisik dan keproduktivitan kerja akan semakin besar pula. Dalam dunia pendidikan, kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Kebugaran jasmani di sekolah dapat diperoleh secara maksimal melalui mata pelajaran PJOK maupun kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang memaksimalkan gerak fisik secara menyeluruh. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat melalui berbagai aktifitas fisik yang salah satunya adalah kegiatan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012.

Hasil yang diharapkan akan dapat dicapai apabila kegiatan olahraga yang dilaksanakan berkesinambungan, terencana, terprogram, konsekuen, dan menuntut kerja keras agar tercapai budaya olahraga, guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Hal ini tercantum dalam undang-undang nomor 3 Tahun 2005 mengatur tentang penyelenggaraan dan pelaku olahraga di Indonesia. Oleh karena itu dalam pembinaan olahraga dibutuhkan kesabaran, keikhlasan, dan pengorbanan sebagai upaya melaksanakan pendidikan

jasmani dan olahraga di lembaga formal. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus di mulai pada usia dini.

SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan sudah menyediakan sarana dan prasarana yang dapat menunjang aktivitas fisik siswa agar senantiasa bugar seperti : Senam SKJ 2012 setiap hari jum'at dan berbagai kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Namun dalam hal ini untuk kegiatan senam SKJ 2012 belum dilaksanakan secara rutinitas setiap jum'at karena beberapa kendala dan kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan hanya beberapa siswa saja yang berminat mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

Pada saat ini anak-anak senantiasa dimanjakan oleh kemajuan teknologi, anak-anak lebih menyukai dan menikmati hari-hari mereka dengan menonton televisi, permainan game online maupun bermain internet hingga berjam-jam daripada beraktivitas dengan teman temannya di luar rumah. Ketika berangkat ke sekolahpun anak-anak dimanjakan dengan diantar oleh orangtuanya meskipun jarak rumah mereka tidak begitu jauh.

Sekolah SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan merupakan sekolah yang terletak pada daerah yang kondisi tanah yang datar, dan sebagian besar siswa-siswi yang bersekolah berasal dari wilayah tersebut, karenanya sangatlah mudah untuk dijangkau untuk menuju ke sekolah baik itu ditempuh dengan berjalan kaki, bersepeda ataupun kendaraan roda empat. Namun dilihat dari keseharian siswa-siswi SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan saat mereka berangkat maupun pulang sekolah sebagian dari anak-anak banyak yang

diantar dan dijemput oleh orang tua. Dengan keadaan ini memungkinkan banyak anak yang tidak bugar. Anak-anak menjadi kurang gerak dan kurang kegiatan fisik, sehingga mereka tidak bisa tampil optimal dalam mengisi kegiatan sehari-hari mulai dari kegiatan di sekolah hingga selesai bahkan sampai kegiatan mereka di rumah, mereka cenderung kurang gerak dan bermalas-malasan. Sehingga harapan dan tujuan pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang baik menjadi tidak tercapai secara penuh seperti yang diharapkan.

Berkaitan dengan latar belakang tersebut, maka diadakan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor kurangnya melakukan kegiatan senam SKJ 2012 mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Perkembangan teknologi membuat siswa terlena, sehingga dapat menurunkan pola aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
3. Kebiasaan kurang sehat dan pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan siswa tidak bugar.

4. Belum mengertinya siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas kegiatan di sekolah.

C. Batasan Masalah

Dari berbagai uraian diatas maka perlu adanya pembatasan masalah agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda dan supaya adanya persepsi yang sama dalam menelaah penelitian ini. Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini difokuskan pada “Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah, batasan masalah, maka dapat merumuskan masalah sebagai berikut : “apakah ada pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 secara signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Dengan membaca penelitian ini dapat dapat menambah pengetahuan tentang kebugaran jasmani.
- b. Setelah membaca penelitian ini diharapkan lebih mengerti arti pentingnya kebugaran jasmani.

2. Secara Praktis

- a. Guru sebagai pendidik sekaligus peneliti dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan usaha-usaha pembinaan di luar jam pembelajaran seperti halnya kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.
- b. Siswa sebagai subyek penelitian dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang kebugaran jasmani selama hidupnya.