

**PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI 2018, SENAM  
JANTUNG SEHAT SERI V YANG DISERTAI MOTIVASI BERLATIH  
TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI  
SISWI SMPIT KHAIRUNNAS KOTA BENGKULU**

**TESIS**

*Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Magister  
Program Studi Pendidikan Olahraga S2*



**Oleh :**

**Oetari Lismana**

**NIM. 21199079**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

## **ABSTRACT**

**Oetari Lismana (2022) : *The Influence of Physical Fitness Practices 2018, Heart Healthy Gymnastics Series V Accompanied With Training Motivation on Improving Physical Fitness Students of SMPIT Khairunnas, Bengkulu City. Thesis. Postgraduate Program of Universitas Negeri Padang.***

*The problem in this research is the low physical fitness of SMPIT Khairunnas Bengkulu students. This study aims to determine the effect of the 2018 SKJ training and the V Series SJS training accompanied by motivation to practice on improving the physical fitness of SMPIT Khairunnas Bengkulu students.*

*The research method used is a 2x2 factorial experimental design. The sampling technique is a total sampling of 40 female students from a population of 40. The data analysis technique used is a 2x2 factorial approach.*

*The results of the study showed: 1) There was a difference in the increase in physical fitness of SMPIT Khairunnas Bengkulu City students who used the SKJ 2018 Gymnastics exercise and the SJS Series V Gymnastics Exercise. The 2018 SKJ Gymnastics Exercise group was better than the SJS Series V Gymnastics Exercise group in improving the physical fitness of female students, 2) There is a difference in increasing physical fitness between students who have high training motivation and students who have low training motivation. 3) There is an interaction between the training method and the motivation to practice towards improving the physical fitness of female students. 4) With high training motivation, the SKJ Gymnastics group 2018 is more effective than the SJS Series V Gymnastics training group in increasing the physical fitness of SMPIT Khairunnas Bengkulu City students. 5) In low training motivation, there was no significant difference between the SJS Series V exercise group and the 2018 SKJ Gymnastics training group on improving the physical fitness of SMPIT Khairunnas Bengkulu students. On the basis of these conclusions, it is recommended that those who want to improve their physical fitness to do the 2018 SKJ Gymnastics exercises accompanied by high training motivation.*

***Keywords: SKJ 2018, SJS Series V, Training Motivation, Physical Fitness***

## ABSTRAK

**Oetari Lismana (2022) : Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2018, Senam Jantung Sehat Seri V yang Disertai Motivasi Berlatih terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu. Tesis. Pascasarjana Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah Rendahnya kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan SKJ 2018 dan latihan SJS Seri V yang disertai dengan motivasi berlatih terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu.

Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan rancangan *eksperimen faktorial 2x2*. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling sebanyak 40 siswi dari jumlah populasi 40. Teknik analisis data yang digunakan adalah pendekatan faktorial 2x2.

Hasil penelitian menunjukkan : 1) Terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu yang menggunakan latihan Senam SKJ 2018 dan Latihan Senam SJS Seri V. Kelompok Latihan Senam SKJ 2018 lebih baik dari pada kelompok Latihan Senam SJS Seri V dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswi, 2) Terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani antara siswi yang memiliki motivasi berlatih tinggi dengan siswi yang memiliki motivasi berlatih rendah. 3) Terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi. 4) Pada motivasi berlatih tinggi, kelompok latihan Senam SKJ 2018 lebih efektif dari pada kelompok latihan Senam SJS Seri V terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu. 5) Pada motivasi berlatih rendah, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan senam SJS Seri V dengan kelompok latihan Senam SKJ 2018 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu. Atas dasar simpulan tersebut disarankan yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani untuk melakukan latihan Senam SKJ 2018 disertai motivasi berlatih tinggi.

**Kata Kunci : SKJ 2018, SJS Seri V, Motivasi Berlatih, Kebugaran Jasmani**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

Mahasiswa : Octari Lismana

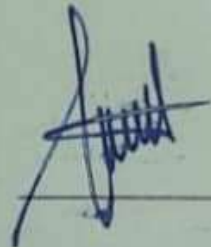
NIM : 21199079

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

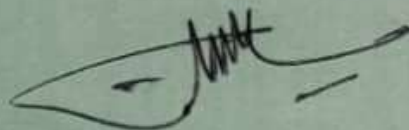
Prof. Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd  
NIP. 198607122010121008  
Pembimbing



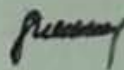
03-02-2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Koordinator,



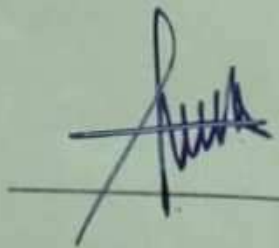
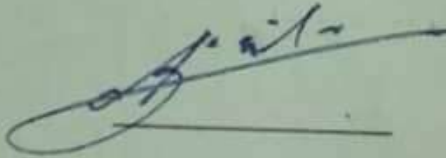
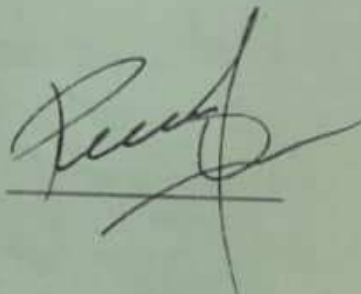
Prof. Dr. Alnedral, M.Pd  
NIP. 196004301986021001



Dr. Damrah, M.Pd  
NIP. 196106071988031001

PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS ILMU KEOLAHRAGAAN S2

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Arsil, M.Pd</u> (Anggota)	
3.	<u>Dr. Padli, S.Si., M.Pd</u> (Anggota)	

Mahasiswa:

Mahasiswa : Oetari Lismana

NIM : 21199079

Tanggal Ujian : 1 Februari 2023

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **"Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2018, Senam Jantung Sehat Seri V Yang Disertai Motivasi Berlatih Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu"** adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Tim Kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 28 Desember 2022

Saya yang menyatakan



**Oetari Lismana**  
**NIM. 21199079**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti persembahkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat teriring salam tak lupa kita curahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Tesis ini mengambil judul “Pengaruh Latihan SKJ 2018, SJS Seri V yang Disertai Motivasi Berlatih Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu”.

Peneliti menyadari tanpa adanya bantuan baik moril dan materi dari berbagai pihak maka penelitian tesis ini tidak akan terwujud, karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Anton Komaini, S. Si., M. Pd selaku Pembimbing telah bersedia memberikan bimbingan, masukan, saran saran dan koreksi serta ketelitian dan kesabaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.

Peneliti menyadari bahwa penyelesaian tesis ini tak akan terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak, yakni:

1. Prof. Drs. Ganefri, M. Pd, Ph.D, yang telah memberikan saya kesempatan untuk membuat karya tulis ilmiah ini dengan sebagaimana mestinya.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi *suport* kepada kami semua dalam menyelesaikan penulisan tesis ini.
3. Dr. Damrah, M.Pd. selaku Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S 2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Arsil, M.Pd, dan Dr. Padli, S.Si, M.Pd selaku penguji I dan II yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini tepat waktunya.
5. Dr. Citra Dewi, M.Pd dan Dr. Sukirdi, M.Pd sebagai pembahas dan validator yang telah menyediakan waktu untuk mengevaluasi instrumen motivasi latihan ini. Memberikan saran-saran yang konstruktif dan semangat demi kesempurnaan tesis ini.

6. Kepala Dinas Pendidikan Kota Bengkulu beserta Staf yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
7. Hengki Apriadi, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu yang telah memberikan izin saya untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
8. Siska Damayanti, S.Pd, Ely Hermawati, S.Si, Qori, S.Pd, Apriliza Dotari, S.Pd, Nopa Tree, S.Sos, Meilan, S.Si, Bella Suryo Pratama, S.Pd, Febri Hariansyah, S.Pd yang telah membantu mengumpulkan data penelitian ini.
9. Para Siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu yang telah bersedia menjadi Sampel dalam Penelitian ini.
10. Staf administrasi Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah membantu Penulis dalam administrasi Perkuliahan.
11. Kedua orang tua saya (Pak Lukito dan Ibu Kurnia) yang telah merawat dan membesarkan tanpa balas jasa, semoga dapat memberikan kebanggaan dan kebahagiaan dimasa tua mereka.
12. Kedua Kakak Kandung Tercinta Wah Yance dan Dang Agung, yang selalu suport adeknya, membantu biaya perkuliahan. Trimakasih atas segalanya.
13. Teman teman seperjuangan angkatan I kerjasama UNIB dan UNP 2021, Baik yang di Bengkulu maupun di Sijunjung. Trimakasih atas suport dan motivasinya selama ini.
14. Seluruh keluarga dan kolega serta semua pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian tesis ini.

Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi Allah swt. Dan semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Aamiin Ya Robbal Alamiin.

Padang, 28 Desember 2022

Oetari Lismana



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	11
1. Hakekat Senam .....	11
2. Hakekat Senam Kesegaran Jasmani.....	13
3. Hakekat Senam Kebugaran Jasmani 2018.....	13
4. Hakekat SJS Seri V .....	15
5. Hakekat Kebugaran Jasmani.....	17
6. Motivasi .....	23
7. Pengertian Latihan .....	27
8. Instrumen Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani .....	31
B. Penelitian yang Relevan.....	33

C. Kerangka Pemikiran.....	34
D. Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	42
C. Populasi dan Sampel .....	42
D. Definisi Operasional .....	43
E. Perlakuan Penelitian .....	45
F. Instrumen Penelitian .....	47
G. Teknik Pengumpulan Data .....	56
H. Teknik Analisis Data .....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	59
B. Pengujian Persyaratan Hipotesis.....	82
C. Hasil Penelitian .....	84
D. Pembahasan .....	88
E. Keterbatasan Penelitian .....	96
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	97
B. Implikasi .....	97
C. Saran .....	99
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>100</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>103</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
2.1	Item-item tes dalam rangkaian TKJI berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin.....	32
3.1	Rancangan Factorial 2x2.....	41
3.2	Penglompokan Sampel Eksperimen.....	43
3.3	Penilaian putri (Usia 13-15 tahun) .....	53
3.4	Kriteria untuk menilai tingkat kebugaran .....	53
3.5	Daftar pelaksanaan tes .....	53
3.6	Kisi-kisi angket motivasi berlatih dalam sampel .....	55
4.1	Distribusi Hasil Data Awal Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Kelompok yang Diberi Latihan Senam SKJ 2018 (Kelompok $A_1$ ) .....	59
4.2	Distribusi Hasil Data Akhir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Kelompok yang Diberi Latihan Senam SKJ 2018 (Kelompok $A_1$ ).....	60
4.3	Distribusi Hasil Data Awal Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Kelompok yang Diberi Latihan Senam SJS Seri V (Kelompok $A_2$ ).....	62
4.4	Distribusi Hasil Data Akhir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Kelompok yang Diberi Latihan Senam SJS Seri V (Kelompok $A_2$ ).....	63
4.5	Distribusi Hasil Data Awal Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang Disertai Motivasi Berlatih Tinggi ( $B_1$ ) .....	64
4.6	Distribusi Hasil Data Akhir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang Disertai Motivasi Berlatih Tinggi (Kelompok ( $B_1$ )) .....	66
4.7	Distribusi Hasil Data Awal Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang Disertai Motivasi Berlatih Rendah ( $B_2$ ) .....	67
4.8	Distribusi Hasil Data Akhir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang Disertai Motivasi Berlatih Rendah ( $B_2$ ) .....	68
4.9	Distribusi Hasil Data Awal Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswi yang Diberi Latihan Senam SKJ 2018 yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Tinggi ( $A_1B_1$ ) .....	70
4.10	Distribusi Hasil Data Akhir Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswi yang Diberi Latihan Senam SKJ 2018 yang Disertai Dengan Motivasi	

Berlatih Tinggi. ( $A_1B_1$ ).....	71
4.11 Distribusi Hasil Data Awal Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswi yang Diberi Latihan Senam SKJ 2018 yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Rendah ( $A_1B_2$ ) .....	72
4.12 Distribusi Hasil Data Akhir Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswi yang Diberi Latihan Senam SKJ 2018 yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Rendah ( $A_1B_2$ ) .....	74
4.13 Distribusi Hasil Data Awal Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswi yang Diberi Latihan Senam SJS Seri V yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Tinggi. ( $A_2B_1$ ) .....	75
4.14 Distribusi Hasil Data Akhir Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswi yang Diberi Latihan Senam SJS Seri V yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Tinggi. ( $A_2B_1$ ) .....	76
4.15 Distribusi Hasil Data Awal Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswi yang Diberi Latihan Senam SJS Seri V yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Rendah. ( $A_2B_2$ ). .....	78
4.16 Distribusi Hasil Data Akhir Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswi yang Diberi Latihan Senam SJS Seri V yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Rendah. ( $A_2B_2$ ). .....	79
4.17 Data lengkap rangkuman peningkatan tes kebugaran jasmani siswi dari delapan kelompok. ....	80
4.18 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswi dari Delapan Kelompok Rancangan Penelitian.....	82
4.19 Rangkuman Hasil Uji homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian .....	84
4.20 Rangkuman Hasil Uji Anava Dua Jalur terhadap Data Tes Peningkatan Kebugaran Jasmani .....	85
4.21 Hasil Anava Tahap Lanjut dengan Uji Tukey.....	87

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Pelaksanaan lari 50 meter .....	48
3.2 Tes <i>pull up</i> putri.....	49
3.3 Pelaksanaan Sit Up .....	49
3.4 Gerakan baring menuju sikap duduk .....	50
3.5 Vertical jump .....	51
3.6 Posisi start lari 800 meter.....	52
3.7 Posisi finish lari 800 meter.....	52
4.1 Histogram Data Awal Tes Kebugaran Jasmani Siswi yang Diberi Latihan Senam SKJ 2018 ( $A_1$ ) .....	60
4.2 Histogram Data Akhir Tes Kebugaran Jasmani Siswi yang Diberi Latihan Senam SKJ 2018 ( $A_1$ ) .....	61
4.3 Histogram Data Awal Tes Kebugaran Jasmani Siswi yang Diberi Latihan Senam SJS Seri ( $A_2$ ).....	62
4.4 Histogram Data Akhir Tes Kebugaran Jasmani Siswi yang Diberi Latihan Senam SJS Seri V ( $A_2$ ) .....	64
4.5 Histogram Data Awal Tes Kebugaran Jasmani Siswi yang Disertai Motivasi Berlatih Tinggi (Kelompok $B_1$ ) .....	65
4.6 Hitogram Data Akhir Tes Kebugaran Jasmani Siswi yang Disertai Motivasi Berlatih Tinggi (Kelompok $B_1$ ) .....	66
4.7 Histogram Data Awal Tes Kebugaran Jasmani Siswi yang Disertai Motivasi Berlatih Rendh (Kelompok $B_2$ ) .....	68
4.8 Histogram Data Akhir Tes Kebugaran Jasmani Siswi yang Disertai Motivasi Berlatih (Kelompok $B_2$ ) .....	69
4.9 Histogram Data Awal Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswi yang diberi Latihan Senam SKJ 2018 yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Tinggi ( $A_1B_1$ ) .....	70
4.10 Histogram Data Akhir Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswi yang Diberi Latihan Senam SKJ 2018 yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Tinggi ( $A_1B_1$ ) .....	72
4.11 Histogram Frekuensi Data Awal Hasil Tes Kebugaran Jasmani	

	Indonesia Siswi yang Diberi Latihan Senam SKJ 2018 yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Rendah. ( $A_1B_2$ ) .....	73
4.12	Histogram Data Akhir Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswi yang Diberi Latihan Senam SKJ 2018 yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Rendah. ( $A_1B_2$ ) .....	74
4.13	Histogram Frekuensi Data Awal Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswi yang Diberi Latihan Senam SJS Seri V yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Tinggi. ( $A_2B_1$ ) .....	76
4.14	Histogram Frekuensi Data Akhir Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswi yang Diberi Latihan Senam SJS Seri V yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Tinggi. ( $A_2B_1$ ) .....	77
4.15	Histogram Data Awal Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswi yang Diberi Latihan Senam SJS Seri V yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Rendah. ( $A_2B_2$ ) .....	78
4.16	Histogram Data Akhir Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswi yang Diberi Latihan Senam SJS Seri V yang Disertai Dengan Motivasi Berlatih Rendah. ( $A_2B_2$ ) .....	80
4.17	Interaksi Antara Metode Latihan dengan Motivasi Berlatih terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu. ....	86

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan SKJ 2018 dan SJS Seri V .....	104
2. Kisi- Kisi Angket Uji Coba Motivasi Berlatih .....	111
3. Angket Uji Coba Instrumen Diluar Sampel .....	112
4. Hasil Data Uji Coba Instrumen Diluar Sampel .....	122
5. Uji Validitas dan Reabilitas Uji Coba Angket Motivasi Berlatih .....	128
6. Kisi-kisi Angket Motivasi Berlatih Dalam Sampel.....	129
7. Angket Motivasi Berlatih Dalam Sampel .....	130
8. Hasil Data Angket Instrumen Sampel .....	132
9. Data Hasil Pembagian Motivasi Berlatih Siswi .....	133
10. Rekap Hasil Kebugaran Jasmani Anak Sekolah di Kota Bengkulu.....	136
11. Hasil Data Tes Awal Kebugaran Jasmani Indonesia siswi kelas VIII C dan VIII D SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu .....	137
12. Deskripsi Data Hasil Peningkatan Kebugaran Jasmani. ....	156
13. Rangkuman Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswi dari Delapan Kelompok .....	157
14. Analisis SPSS Uji Normalitas.....	158
15. Analisis SPSS Uji Homogenitas .....	179
16. Analisis SPSS Uji Anava dan Uji Tukey .....	182
17. Dokumentasi .....	187
18. Daftar Hadir Kegiatan Penelitian.....	211
19. Surat Izin Pengambilan Data Awal dari Kampus ke Kepala Kesbangpol Kota Bengkulu .....	243
20. Surat Izin Rekomendasi Pengambilan Data Kebugaran Jasmani Tingkat Pelajar di Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.....	244
21. Permintaan Penerbitan Surat Izin yang ditujukan ke Kepala Kantor Kesbangpol.....	245
22. Surat Rekomendasi Penerbitan dari Kesbangpol yang ditujukan ke Kepala Dinas Pendidikan Kota Bengkulu. ....	246
23. Surat Izin Penelitian dari Kampus yang ditujukan ke Kepala	

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan. ....	247
24. Surat Persetujuan Pihak Sekolah (SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu) .....	248
25. Surat Perizinan dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu yang ditujukan ke Kepala Sekolah SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu .....	249
26. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	250
27. Formulir TKJI .....	251



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

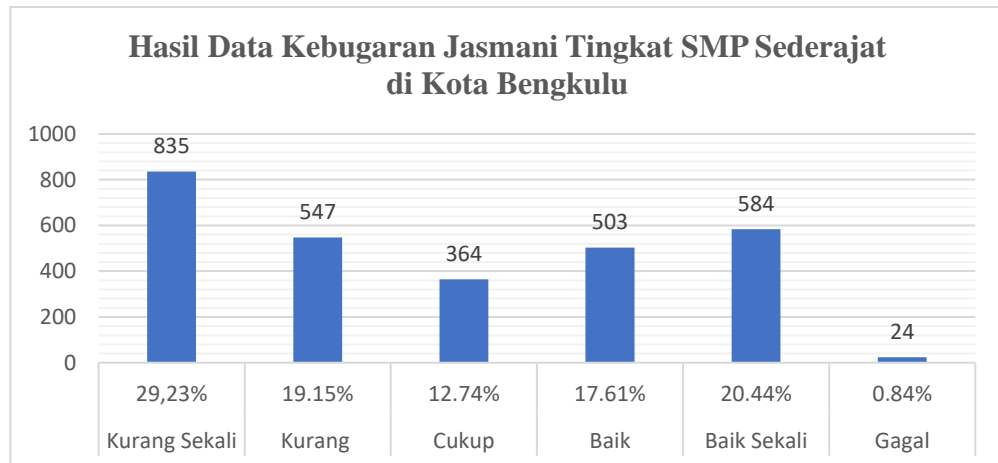
### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh berbagai kelompok orang, anak-anak, remaja, dewasa, pria dan wanita. Salah satu alasan siswa berolahraga adalah untuk dapat membangun kekuatan dan meningkatkan aktivitas lain melalui aktivitas olahraga yang berdampak pada kesehatan tersebut. Olahraga juga harus menjadi prestasi bagi siswa yang mempraktikkannya. Kebugaran fisik membantu mengembangkan kemampuan bekerja untuk semua orang, yang memungkinkan mereka melakukan pekerjaan mereka dengan baik tanpa merasa sangat lelah. Tanpa kebugaran jasmani, fungsi kebugaran jasmani menjadi semakin nyata, karena sulit untuk berfungsi dengan baik dalam semua kegiatan fisik untuk mencapai hasil yang memuaskan.

Kegiatan olahraga sangat penting untuk menunjang kinerja seorang atlet, betapapun bagus atlet tersebut. Kebugaran fisik yang baik membantu Anda meningkatkan kebugaran fisik dan mendukung aktivitas olahraga Anda. Mencapai tingkat kebugaran yang cukup tinggi memerlukan latihan kebugaran yang teratur dan terprogram. Olahraga erat kaitannya dengan menjaga kebugaran jasmani dan merupakan suatu keharusan bagi siapa saja yang ingin menjaga dan meningkatkan kebugarannya. Anda dapat meningkatkan kebugaran Anda dengan memperhatikan faktor-faktor yang dibutuhkan untuk kegiatan fisik Anda, seperti *endurance*, *strength*, *speed*, dan *fleksibilitas*.

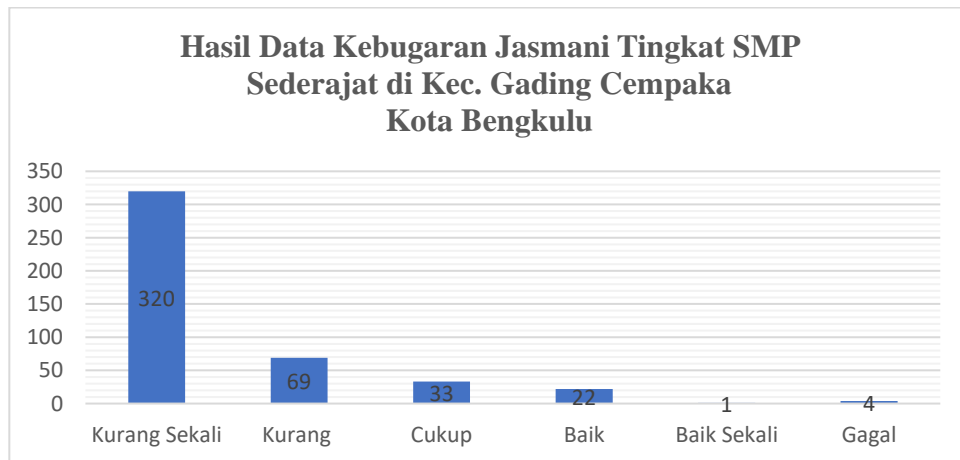
Kebugaran jasmani untuk meningkatkan kualitas jasmani tentu menjadi hal yang menarik. Awalnya jalan buntu dan sering menemui berbagai kendala, tapi akhirnya fokus. Namun, dengan keberhasilan integrasi pembangunan fisik dan komitmen pemerintah, keberhasilan pembangunan fisik bukan tidak mungkin. Berbicara tentang kesegaran jasmani, setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda-beda. Perbedaan biasanya dipengaruhi oleh sifat pekerjaan yang terlibat.

Berikut hasil data kebugaran jasmani tingkat SMP Sederajat di kota Bengkulu, Kec. Gading cempaka, dan Kel. Sido Mulyo.



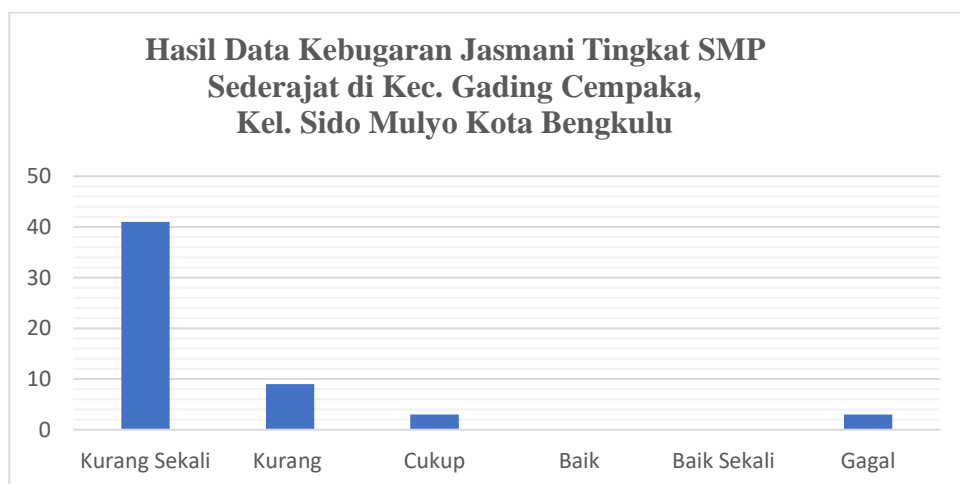
Berdasarkan grafik diatas, ada beberapa sekolah tingkat SMP sederajat yang sudah diuji Kebugaran Jasmani di Kota Bengkulu oleh Para Puskesmas disekitarnya. Total SMP Sederajat yang sudah diuji Kebugaran Jasmani yaitu berjumlah 26 SMP Sederajat di Kota Bengkulu. Antara lain : SMPN 14, SMPN 02, SMP Pancasila, MTSN 1, MTS Darussalam, MTS Pancasila, SMPN 06, SMPN 21, SMP IT Rabbani, SMP Idhata, SMPN 15, SAB Mahira, SMP LB, SMP PGRI, SMP Serunting, SMP 5, SMP IT Al Hasanah, SMP 20, MTS Harsalakum, SMP IT Khairunnas, SMP Serunting, SMP Pelita Kasih, SMPN 18, SMPN 4, SMPN 8, SMP Sint Carolus.

Diketahui hasil data kebugaran jasmani tingkat SMP Sederajat di Kota Bengkulu. Untuk katagori kurang sekali berjumlah 835 peserta didik dengan persentase 29,23%, katagori kurang berjumlah 547 peserta didik dengan persentase 19,15%, katagori cukup berjumlah 364 peserta didik dengan persentase 12,74%, katagori baik berjumlah 503 peserta didik dengan persentase 17,61%, katagori baik sekali berjumlah 584 peserta didik dengan persentase 20,44%, katagori gagal berjumlah 24 peserta didik dengan persentase 0,84%. Dapat disimpulkan kebugaran jasmani tingkat SMP Sederajat Kota Bengkulu tergolong rendah dengan katagori kurang sekali dan persentase berjumlah 29,23%.



Berdasarkan grafik diatas, ada beberapa sekolah tingkat SMP sederajat yang sudah diuji Kebugaran Jasmani di Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu oleh Para Puskesmas disekitarnya. Total SMP Sederajat yang sudah diuji Kebugaran Jasmani di kecamatan gading cempaka yaitu berjumlah 6 SMP Sederajat di Kota Bengkulu. Antara lain : SMP IT Khairunnas, SMP Serunting, SMP Pelita Kasih, SMPN 18, SMPN 4, dan SMPN 8.

Diketahui hasil data kebugaran jasmani tingkat SMP Sederajat di Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu. Untuk katagori kurang sekali berjumlah 320 peserta didik, katagori kurang berjumlah 69 peserta didik, katagori cukup berjumlah 33 peserta didik, katagori baik berjumlah 22 peserta didik, katagori baik sekali berjumlah 1 peserta didik, katagori gagal berjumlah 4 peserta didik. Dapat disimpulkan kebugaran jasmani peserta didik tingkat SMP Sederajat di Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu tergolong



Berdasarkan grafik diatas, ada beberapa sekolah tingkat SMP sederajat yang sudah diuji Kebugaran Jasmani di Kecamatan Gading Cempaka, Kelurahan Sido Mulyo di Kota Bengkulu oleh Para Puskesmas disekitarnya. Total SMP Sederajat yang sudah diuji Kebugaran Jasmani di kelurahan Sido Mulyo yaitu berjumlah 3 SMP Sederajat di Kota Bengkulu. Antara lain : SMP IT Khairunnas, SMP Serunting, dan SMP Pelita Kasih.

Diketahui hasil data kebugaran jasmani tingkat SMP Sederajat di Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu. Untuk katagori kurang sekali berjumlah 41 peserta didik, katagori kurang berjumlah 9 peserta didik, katagori cukup berjumlah 3 peserta didik, katagori baik berjumlah 0 peserta didik, katagori baik sekali berjumlah 0 peserta didik, katagori gagal berjumlah 3 peserta didik. Dapat disimpulkan kebugaran jasmani peserta didik tingkat SMP Sederajat di Kelurahan Sido Mulyo Kota Bengkulu tergolong kurang sekali dengan jumlah 41 peserta didik.

Berdasarkan hasil data kebugaran jasmani peserta didik SMP Sederajat kota bengkulu, Kecamatan Gading Cempaka, Kelurahan Sido Mulya masih tergolong rendah dengan katagori kurang sekali. Jadi berdasarkan data yang didapatkan peneliti dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, bahwasannya perlu diadakan *treatman* atau latihan kepada peserta didik dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Untuk siswa, kebugaran jasmani sangat penting untuk penelitian, sekolah, atau kegiatan yang mendukung proses pembelajaran. Oleh sebab itu, semua siswa harus sehat jasmani untuk mendukung dan memperlancar proses pembelajaran. Tingkatan kebugaran jasmani setiap siswi tentu berbeda-beda. Terlebih untuk siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu yang sering mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang dilaksanakan hampir seminggu 2-3 kali mengikuti kegiatan ekstra tersebut, khususnya ekstrakurikuler non akademik setiap hari harus latihan fisik, dan lain-lain. Siswi mengikuti pembelajaran penjas praktik maupun teoritis, selain bakat dan minat yang besar, siswi membutuhkan kekuatan fisik dan kesehatan. Kesegaran jasmani

dan kesehatan diperlukan bagi siswa untuk belajar, berprestasi dan meningkatkan nilai mereka di sekolah.

Oleh karena itu, siswi perlu melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan dan mengembangkan kebugaran jasmaninya. Salah satu bentuk aktivitas jasmani yang termasuk dalam kurikulum sekolah adalah PJOK. Senam irama adalah bagian dari mata pelajaran PJOK sekolah. Berbagai macam senam irama, yaitu: SPI (Senam Pagi Indonesia), SJS (Senam Jantung Sehat), SAB (Senam Ayo Bersatu), SIS (Senam Indonesia Sehat), SKJ (Senam Kesegaran Jasmani), Senam Aerobik, Senam Poco-Poco Olahraga dan senam irama lainnya. Senam irama pada dasarnya adalah metode aktivitas fisik sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran fisik. Menurut Cindo (2010:4) tujuan senam yaitu untuk memperoleh *strength* dan *physical beauty*.

SKJ 2018 adalah senam daur ulang dari SKJ 1984 yang menakjubkan. Senam SKJ 2018 menggunakan musik modifikasi dan gerakan modifikasi SKJ 1984. Kementerian Pemuda dan Olahraga meluncurkan SKJ 2018 pada November 2018 yang dihadiri lebih dari 200 perwakilan guru senam dari 34 provinsi di Indonesia. Meningkatkan kekuatan fisik masyarakat. Ada dua versi Senam Kebugaran 2018 yaitu SKJ 2018 versi pendek selama 6 menit dan SKJ/Latihan versi panjang 2018 selama 17 menit.

Sedangkan SJS (Senam Jantung Sehat) sangat populer sepanjang hidup, terutama di kalangan remaja dan menimbulkan banyak pertanyaan tentang apakah latihan SJS itu sehat. Sesuai dengan misinya yang dikembangkan sejak tahun 1978, olahraga jantung sehat adalah olahraga yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran fisik masyarakat umum termasuk pelajar. Lima rangkaian senam jantung sehat adalah rangkaian gerakan yang tidak rumit dan irama musik yang lambat, seri II adalah lagu yang cukup cepat dengan gerakan sederhana, seri III adalah lagu yang mulai lebih cepat, dengan perubahan gerakan mulai banyak, serta seri IV dan V yang bit musiknya lebih cepat, variasi gerakan lebih beragam, dan durasi lebih lama. Untuk Seri I, II, dan III, baik ibu-ibu maupun bapak-bapak yang sudah tua menjadi sasaran, tetapi Seri IV dan V biasanya dilakukan oleh para remaja atau anggota muda.

SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu adalah salah satu sekolah di Kota Bengkulu yang memiliki Sertifikasi B. SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu memiliki 11 ruang kelas, masing-masing ruang kelas siswa dan siswi terpisah. Enam ruangan untuk kelas putri, yaitu kelas 7C, 7D, 8C, 8D, 9B, dan 9C. Lima ruangan untuk kelas putra, yaitu kelas 7A, 7B, 8A, 8B, dan 9A. Sebagian besar siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu berasal dari santri dan SDIT yang ada di Kota Bengkulu, tapi tidak semua Siswi memiliki tubuh yang segar/bugar dan sehat. Karena ada beberapa siswi ketika mengikuti proses pembelajaran masih banyak yang mengantuk.

Dalam observasi yang penulis lakukan, kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu masih tergolong rendah. Salah satu penyebab rendahnya kebugaran jasmani siswi tersebut ialah kurangnya aktivitas gerak siswi, gizi yang kurang baik, kesehatan yang tidak stabil, tidak aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, kurangnya motivasi latihan, mengantuk ketika proses pembelajaran sedang berlangsung, tidak bersemangat mengikuti pelajaran PJOK maupun mata pelajaran yang lain dan faktor lainnya terbukti pada kegiatan setiap hari sabtu di sekolah tersebut ketika senam pagi masih banyak siswi yang tidak mengikuti kegiatan tersebut, tidak hafal gerakan, dan gerakan senam yang dilakukan tidak maksimal. Itu disebabkan selain kurangnya kebugaran jasmani siswi tersebut, disebabkan juga karna siswi belum mengetahui manfaat senam SKJ 2018 dan SJS Seri V. Dan belum terbukti antara kedua senam tersebut mana yang paling efektif untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu.

Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan antara SKJ Senam 2018 dan SJS Seri V dan nantinya menggunakan salah satu latihan tersebut secara optimal untuk membantu pencapaian tujuan dari kegiatan tersebut. Dan semoga salah satu latihan ini dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMPIT Khairunna Kota Bengkulu. Senam untuk SKJ 2018 dan SJS Seri V bisa sangat efektif jika siswi rutin memprogram dan melakukannya. Keuntungan terpenting adalah kemampuan melatih daya tahan.

Dengan berlatih secara rutin dan teratur, kegiatan tersebut menjadi kebiasaan siswi. Namun tujuan utamanya ialah untuk mempengaruhi kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu. Penelitian dan evaluasi mendalam akan dilakukan untuk menunjukkan perbedaan pengaruh latihan SKJ 2018 dan SJS Seri V terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi di SMP Khairunnas Kota Bengkulu.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan, maka identifikasi masalah adalah sebagai berikut:

1. Dibutuhkan kondisi fisik yang baik dalam senam, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka akan menunjang prestasi dalam senam irama.
2. Motivasi latihan terhadap sesi latihan, pemberian motivasi serta arahan untuk memberikan dorongan dan semangat dalam menjalani sesi latihan
3. Perbedaan pengaruh antara latihan SKJ 2018 dengan latihan SJS Seri V terhadap peningkatan kebugaran jasmani, latihan yang diberikan berupa dua bentuk latihan dengan melihat perbedaan pengaruh antara dua bentuk latihan ini terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
4. Perbedaan pengaruh antara motivasi latihan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, dengan adanya motivasi latihan dapat memberikan dorongan dan semangat dalam menjalani sesi latihan, dan dengan adanya motivasi ini dapat memberikan efek latihan terhadap peningkatan kebugaran jasmani
5. Interaksi antara bentuk latihan dengan motivasi siswi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi. Berdasarkan bentuk latihan yang diberikan dan motivasi yang diberikan bagaimana interaksinya dapat mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani.
6. Perbedaan pengaruh antara bentuk latihan Senam SKJ 2018 dan SJS Seri V pada motivasi tinggi, bentuk kedua latihan yang diberikan dilihat dari perbedaannya dari sisi motivasi tinggi.

7. Perbedaan pengaruh antara bentuk latihan Senam SKJ 2018 dan SJS Seri V pada motivasi tinggi, bentuk kedua latihan yang diberikan dilihat dari perbedaannya dari sisi motivasi rendah.
8. Latihan SKJ 2018 dan SJS Seri V belum diberikan secara maksimal pada siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu.
9. Kebugaran jasmani Siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu masih tergolong rendah.
10. Salah satu tujuan PJOK belum tercapai untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
11. Masih rendahnya minat siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu untuk mengikuti kegiatan senam.
12. Masih kurangnya penguasaan gerakan Senam SKJ 2018 dan SJS Seri V.
13. Gizi siswi yang kurang baik
14. Kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan siswi tersebut yang dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.
15. Kesehatan tubuh yang tidak stabil, diakibatkan karna rendahnya kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mempertimbangkan keterbatasan penulis, maka masalah karya inidibatasi pada pembahasan Pengaruh Latihan SKJ 2018 dan SJS Seri V yang Disertai Motivasi Berlatih Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu, sehingga pembahasan dapat lebih terfokus berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dijelaskan.

### **D. Perumusan Masalah**

Berawal dari pemecahan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu antara kelompok latihan SKJ 2018 dan kelompok latihan SJS Seri V?



2. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu antara kelompok motivasi berlatih rendah dan kelompok motivasi berlatih tinggi?
3. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu?
4. Apakah peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu pada latihan senam SKJ 2018 pada kelompok motivasi berlatih tinggi lebih tinggi dari peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SJS Seri V pada kelompok motivasi berlatih tinggi?
5. Apakah peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu pada latihan senam SJS Seri V pada kelompok motivasi berlatih rendah lebih tinggi dari peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ 2018 pada kelompok motivasi berlatih rendah?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan SKJ 2018 dan Latihan SJS Seri V yang Disertai Motivasi Berlatih Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang:

1. Perbedaan peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu antara kelompok yang diberi latihan SKJ 2018 dan kelompok yang diberi latihan SJS Seri V.
2. Perbedaan peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu antara kelompok yang diberi motivasi berlatih rendah dan kelompok yang diberi motivasi berlatih tinggi.
3. Interaksi antara latihan dengan motivasi berlatih terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu.
4. peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu pada latihan senam SKJ 2018 pada kelompok motivasi berlatih tinggi lebih

tinggi dari peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SJS Seri V pada kelompok motivasi berlatih tinggi.

5. Peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu pada latihan senam SJS Seri V pada kelompok motivasi berlatih rendah lebih tinggi dari peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ 2018 pada kelompok motivasi berlatih rendah.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **a. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah tentang pengaruh latihan SKJ 2018, SJS Seri V yang disertai dengan motivasi berlatih terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu.

### **b. Secara Praktis**

- 1) Untuk siswi, siswi dapat mengetahui kebugaran jasmaninya
- 2) Untuk guru, latihan SKJ 2018 dan SJS Seri V dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengajar pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.