

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN 02  
MENGUNAKAN SENAM RIA ANAK INDONESIA DENGAN  
SISWA SDN 05 MENGGUNAKAN SENAM RIA INDONESIA  
BARU DI SARIAK LAWEH KECAMATAN AKABILURU  
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana*



Oleh :  
**JAKA FATWA**  
2010/18845

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

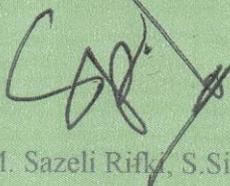
### PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN 02 MENGUNAKAN SENAM RIA ANAK INDONESIA DENGAN SISWA SDN 05 MENGGUNAKAN SENAM RIA INDONESIA BARU DI SARIAK LAWEH KECAMATAN AKABILURU KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Jaka Fatwa  
NIM : 18845  
Program Studi : Ilmu Keolahragan  
Jurusan : Kesehatan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

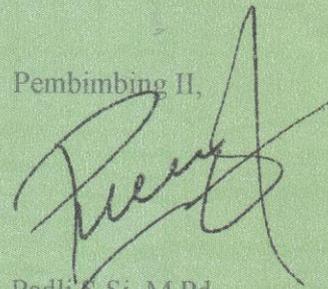
Disetujui Oleh

Pembimbing I



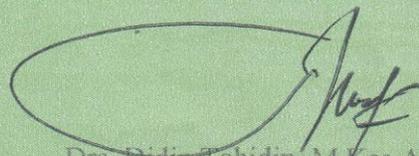
M. Sazeli Rifka, S.Si, M.Pd  
NIP. 19790704 200912 1 003

Pembimbing II,



Padli S. Si, M.Pd  
NIP. 19850228 201012 1 005

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi/Prodi Ilmu Keolahragaan



Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO  
NIP. 19581018198003 1 001

## PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi Jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Judul** : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Menggunakan Senam Ria Anak Indonesia dengan Siswa SDN 05 Menggunakan Senam Ria Indonesia Baru di Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota

**Nama** : Jaka Fatwa

**NIM/BP** : 18845/2010

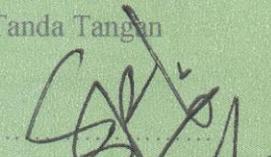
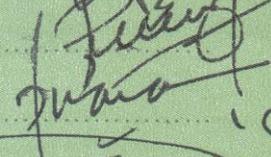
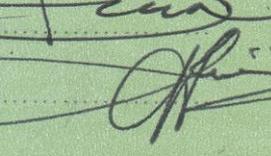
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan

**Jurusan** : Kesehatan Rekreasi

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Padli S.Si, M.Pd-	2. 
3. Anggota	: dr. Budia M Indika M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Hanif Badri M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	5. 

## ABSTRAK

Jaka Fatwa : Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 02 yang menggunakan Senam Ria Anak Indonesia dengan siswa SDN 05 yang Menggunakan Senam Ria Indonesia Baru di Sariak Laweh Kabupaten Lima Puluh Kota

Faktor aktifitas fisik, perbedaan jumlah gerakan dikedua senam sehingga lama waktu untuk melakukan senam terpengaruhi, jarak tempuh siswa ke sekolah, perbedaan lingkungan dan cara siswa menuju sekolah yang berbeda menjadi penyebab perbedaan kebugaran jasmani siswa di masing-masing sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 02 Sariak Laweh dengan siswa SDN 05 Sariak Laweh di Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian Komparatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SDN 02 Sariak Laweh dan siswa SDN 05 Sariak Laweh yang berumur 10-12 tahun di Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota berjumlah 133 orang. Penarikan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Popurposive Sampling* dengan total sampel 40 orang, masing-masing 10 orang siswa putra dan 10 orang siswa putri dari kedua sekolah. Teknik pengambilan data dilakukan dengan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Siswa). Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis Komparatif dengan perhitungan Uji-t.

Hasil penelitian adalah berdasarkan norma kesegaran jasmani siswa SDN 02 Sariak Laweh tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang dengan rata-rata nilai TKJI 13,50 (klasifikasi kurang), sedangkan pada SDN 05 Sariak Laweh tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang dengan rata-rata nilai TKJI 15,35 (klasifikasi sedang). Dilihat dari hasil uji perbedaan tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa putra SDN 02 Sariak Laweh dengan SDN 05 Sariak Laweh, karena  $t_{hitung} = 0,34$  lebih kecil dibandingkan dengan  $t_{tabel} = 2,26$ . Dilihat dari hasil uji perbedaan terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa putri SDN 02 Sariak Laweh dengan SDN 05 Sariak Laweh, karena  $t_{hitung} = 3,23$  lebih besar dibandingkan dengan  $t_{tabel} = 2,26$ . Dilihat dari hasil uji perbedaan secara menyeluruh terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa SDN 02 Sariak Laweh dengan SDN 05 Sariak Laweh, karena  $t_{hitung} = 2,15$  lebih besar dibandingkan dengan  $t_{tabel} = 2,09$ .

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrohmaanirrahim*

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas petunjuk dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Menggunakan Senam Ria Anak Indonesia dengan Siswa SDN 05 Menggunakan Senam Ria Indonesia Baru di Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota. Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan (S.Si) di Jurusan Kesehatan Rekreasi

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan pengarahan baik moril maupun materil. Secara langsung maupun tidak langsung. Perkenankanlah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada;

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas ilmu keolahragaan Universitas negeri padang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku ketua jurusan telah memberi kesempatan serta membantu dalam menyelesaikan perkuliahan pada Jurusan Kesehatan Rekreasi.
4. Bapak M. Sazeli Rifki S.Si, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) yang telah banyak menasehati dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Padli, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak menasehati dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes selaku Dosen penguji yang memberikan saran dan keritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd selaku Dosen penguji yang memberikan saran dan kritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak Drs. Rasyidin kam selaku Dosen penguji yang memberikan saran dan keritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Bapak dan ibu staf pengajar, Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
10. Bapak dan ibu staf Administrasi, Perpustakaan di Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
11. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, materil dan bantuan-bantuan lainnya.
12. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak memberikan bantuan dan menyumbangkan pikirannya.
13. Pacar dan barisan para mantan yang telah memberikan bantuan baik dalam bentuk moril maupun materil

Semoga bantuan, bimbingan dorongan serta pengorbanan yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Amin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat positif akan penulis terima dengan senang hati dan rasa terima kasih. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Amin Ya Robbal alamin.

Padang, Agustus 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HALAMAN PENGESAHAN**

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Kajian Teori .....	10
1. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	10
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	13
3. Faktor-Faktor mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	15
4. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	17
5. Senam Aerobik dan Perbedaan Kedua Senam .....	18
6. Pengukuran Kebugaran Jasmani (TKJI).....	23
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Hipotesis.....	25

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel .....	27
C. Jenis dan Sumber Data .....	28
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	29
E. Teknik Analisa Data.....	40
<b>BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif .....	41
B. Pengujian Hipotesi .....	49
C. Pembahasan.....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rangkaian TKJI Berdasarkan Kelompok Usia dan Jenis Kelamin.....	24
2. Jumlah Populasi Penelitian .....	27
3. Tes kesegaran jasmani Indonesia Untuk anak Usia 10 -12 Tahun Putra .....	39
4. Tes kesegaran jasmani Indonesia Untuk anak Usia 10 -12 Tahun Putri.....	39
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	39
6. Distribusi frekuensi variabel kebugaran jasmani siswa putra umur 10-12 tahun SDN 02 Sariak Laweh .....	41
7. Distribusi frekuensi variabel kebugaran jasmani siswa putri umur 10-12 tahun SDN 02 Sariak Laweh .....	42
8. Distribusi frekuensi variabel kebugaran jasmani siswa putra/i umur 10-12 tahun SDN 02 Sariak Laweh .....	43
9. Distribusi frekuensi variabel kebugaran jasmani siswa putra umur 10-12 tahun SDN 05 Sariak Laweh .....	44
10. Distribusi frekuensi variabel kebugaran jasmani siswa putri umur 10-12 tahun SDN 05 Sariak Laweh .....	45
11. Distribusi frekuensi variabel kebugaran jasmani siswa putra/i umur 10-12 tahun SDN 05 Sariak Laweh .....	46
12. Uji Homogenitas siswa putra SDN 02 Sariak Laweh dan SDN 05 Sariak laweh.....	48
13. Uji Homogenitas siswa putri SDN 02 Sariak Laweh dan SDN 05 Sariak laweh.....	48
14. Uji Homogenitas siswa putra/i SDN 02 Sariak Laweh dan putra/I SDN 05 Sariak laweh.....	49
15. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SDN 02 Sariak Laweh.....	49
16. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SDN 05 Sariak Laweh.....	50
17. Data hasil uji t perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putra SDN 02 Sariak Laweh dengan SDN 05 Sariak Laweh .....	51

18. Data hasil uji t perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putri SDN 02 Sariak Laweh dengan SDN 05 Sariak Laweh .....	52
19. Data hasil uji t perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 Sariak Laweh dengan SDN 05 Sariak Laweh .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Pengaruh Tidak Langsung Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar.....	11
2. Kerangka Konseptual.....	25
3. Tes lari 40 meter .....	32
4. Tes Gantung Tekuk.....	33
5. Tes Baring Duduk .....	35
6. Tes Loncat Tegak.....	36
7. Tes Lari 600 Meter.....	38
8. Histogram distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putra umur 10-12 tahun SDN 02 Sariak Laweh .....	42
9. Histogram distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putri umur 10-12 tahun SDN 02 Sariak Laweh .....	43
10. Histogram distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putra/i umur 10-12 tahun SDN 02 Sariak Laweh.....	44
11. Histogram distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putra umur 10-12 tahun SDN 05 Sariak Laweh .....	45
12. Histogram distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putri umur 10-12 tahun SDN 05 Sariak Laweh .....	46
13. Histogram distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putra/i umur 10-12 tahun SDN 05 Sariak Laweh.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian.....	60
2. Uji Homogenitas	
a. Uji Homogenitas Putra .....	62
b. Uji Homogenitas Putri.....	64
c. Uji Homogenitas Siswa.....	66
3. Uji Hipotesis	
a. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Sariak Laweh .....	68
b. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 05 Sariak Laweh .....	68
c. Uji Perbedaan Tingkat Kebugaran .....	68
4. Dokumentasi .....	69
5. Surat Pengantar.....	74

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah satu upaya yang dilakukan dengan berencana dan berkesinambungan menuju sesuatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian tersebut. Untuk mewujudkannya pemerintah telah mengeluarkan Undang- Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Fungsi dan Tujuan Sistem Pendidikan Nasional demi mencapai warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional:

“Sistem pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.( Sistem Pendidikan Nasional, 2003:3)

Dari kutipan diatas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman,bertakwa kepada tuhan yang maha esa serta memiliki jiwa raga yang sehat,dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah

Dasar dijelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) 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 aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. (2006:648).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Dasar yang memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas I sampai kelas VI SD, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk disajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester, serta faktor-faktor yang mempengaruhi lainnya.

Dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat didalam kurikulum disajikan disekolah. Materi pokok dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SD meliputi: atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis dan sepak takraw (Depdikbud dalam Dewi, 2011:2). Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Manusia yang dikatakan bugar adalah “manusia yang

memiliki kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan” (Kemenkes, 2013:5)

Di dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 Tahun 2006 (dikutip dalam Irpawardi, 2010:2) dijelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketertampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Menurut Arma dan Agus dalam Irpawardi (2010:3), pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermamfaat dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosional dan sosial. Kebugaran jasmani adalah suatu “kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal”(Gusril, 2004:184).

Silvia dalam Efwilza (2002:9) menyatakan kebugaran jasmani adalah:

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba – tiba.

Hal ini berarti bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain baik bersantai diwaktu senggang maupun untuk menghadapi suatu kegiatan yang harus dilakukan secara tiba-tiba.

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah “aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak” (Sutarman dalam Arsil, 2008:9)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik yang diukur dari kemampuan ambangan aerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang

bermanfaat untuk kesehatan disekolah. Aktifitas fisik juga sangat menentukan kebugaran jasmani seseorang, semakin banyak aktifitas atau kebiasaan yang dilakukan juga mempengaruhi pada fisik anak.

Kebugaran jasmani tidak sama dengan kesehatan. Anak yang sehat belum tentu bugar, tetapi anak yang bugar pasti sehat. Anak yang bugar tidak mudah lelah sehingga dapat mengerjakan tugas lebih lama dan lebih baik. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seorang anak, makin baik kemampuan fisik yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajarnya. Beberapa aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh anak-anak antara lain adalah “aktifitas fisik sehari-hari (berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik-turun tangga, aktifitas bermain dan lain-lain), latihan fisik (berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain) dan olahraga (sepak bola, bulutangkis, bola basket, tenis meja, voli, futsal dan lain-lain)” (dikutip dari Kemenkes, 2013:8) Banyaknya bentuk-bentuk senam yang ada mengakibatkan senam yang dipakai atau diterapkan di setiap sekolah hampir berbeda-beda, seperti senam SKJ 2008, SRAI (Senam Ria Anak Indonesia), SRIBU (Senam Ria Indonesia Baru) dan lainnya. Bahkan dalam ruang lingkup rayon pun akan ada sekolah yang menerapkan senam yang berbeda di setiap sekolahnya. Berdasarkan uraian dan realita di atas berkemungkinan akan mempengaruhi kebugaran anak didik.

Penerapan senam di sekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa, serta asupan gizi yang di konsumsi. Di desa ekonomi para wali murid /orang tua

rata-rata menengah ke bawah banyak orang tua yang bekerja sebagai buruh tani, kuli bangunan. Sebab kondisi atau penghasilan mereka hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari –hari. Orang tua tidak begitu mengerti dengan asupan gizi yang di butuhkan anak. Kedaan seperti ini akan berimbas pada kondisi anak serta gizi anak tidak terpenuhi.

Alasan pengambilan sampel SDN 02 Sariak Laweh adalah karena SDN 02 Sariak Laweh merupakan salah satu sekolah yang menggunakan Senam Ria Anak Indonesia sebagai senam kesehatan sekolah, terletak di tepi jalan utama, terletak ditengah pemukiman umum, jalan menuju sekolah memiliki konstur yang rata dan tergolong bagus (telah di aspal), dan rata-rata para siswa kesekolah di antar oleh orang tua siwa menggunakan kendaraan bermotor. Salah satu perbedaan yang terdapat dikedua senam yang peneliti temukan adalah jumlah gerakan senam sehingga menyebabkan lama waktu untuk melakukan senam berbeda. Sedangkan alasan pengambilan sampel untuk SDN 05 Sariak Laweh adalah karna SDN 05 Sariak Laweh merupakan salah satu sekolah yang menggunakan Senam Ria Indonesia Baru sebagai senam kesehatan sekolah, terletak jauh dari jalan utama , jauh dari pemukiman umum, jalan menuju sekolah memiliki konstur yang bergelombang karna adanya turunan dan tanjakan yang curam dan tergolong buruk (belum di aspal) dan rata-rata siswa kesekolah dengan berjalan kaki yang jaraknya rata-rata lebih kurang 1 kilometer. Memang tidak hanya dua sekolah tersebut saja yang memiliki perbedaan senam dan konstur geografi yang berbeda, tetapi karna keterbatasan peneliti baik dalam waktu dan biaya

peneliti untuk melakukan penelitian maka peneliti memutuskan untuk mengambil dua sekolah tersebut sebagai sampel atau objek dari penelitian. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 02 Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota dan siswa SDN 05 Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah disepakati dan ditetapkan sebagai instrumen untuk pengukuran kebugaran jasmani yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia yang telah diputuskan dalam lokakarya Kebugaran Jasmani tahun 1984.

#### **B. Identifikasi Masalah.**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Aktivitas fisik sehari- hari mempengaruhi tingkat kemampuan kerja sistem kardiorespiratori dan kontraksi otot termasuk kegiatan ekstrakurikuler.
2. Perbedaan lingkungan sekolah atau geografis yang berbeda dimana SDN 02 Sariak Laweh terletak di pinggir jalan umum, sedangkan SDN 05 Sariak Laweh terletak di bawah perbukitan.
3. Jalan kaki dan berkendara sebagai cara siswa berangkat kesekolah
4. Jarak tempuh siswa menuju sekolah, dalam artian jarak sekolah dan rumah siswa.
5. Perbedaan jumlah gerakan dalam senam dan lama waktu pelaksanaan senam

### **C. Pembatas Masalah**

Berhubung dengan keterbatasan waktu dan biaya, peneliti tidak meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi di atas, tetapi hanya meneliti Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang Menerapkan Senam Ria Anak Indonesia dengan Siswa SDN 05 Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang Menerapkan Senam Ria Indonesia Baru.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani SDN 02 Sariak Laweh, bagaimana tingkat kebugaran jasmani SDN 05 Sariak Laweh dan apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani Siswa SDN 02 Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang menerapkan Senam Ria Anak Indonesia dengan SDN 05 Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang menerapkan Senam Ria Indonesia Baru”.

### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 02 Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang menggunakan Senam Ria Anak Indonesia.

2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 05 Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang menggunakan Senam Ria Indonesia Baru.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani Siswa SDN 02 Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang menggunakan Senam Ria Anak Indonesia dengan Siswa SDN 05 Sariak Laweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang menggunakan Senam Ria Indonesia Baru.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini berguna sebagai :

1. Sebagai salah satu persyaratan mendapatkan gelar sarjana di FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya.
4. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambahkan bahan bacaan wawasan mahasiswa FIK UNP.