

**PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI (SKJ 2008)
TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 13 HILIR BALAI PANINJAUAN
KECAMATAN X KOTO KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

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



Oleh:

**DEDI NOFRIZAL
NIM. 14671**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Dedi Nofrizal (2012) : “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa dan dan ujuan dalam penelitian ini adalah ingin mencari jawaban dari permasalahan yang muncul dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode eksperimen semu. Populasi yang digunakan adalah Seluruh Siswa dari kelas I sampai VI dengan jumlah 95 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive random sampling*, yaitu didapat hanya siswa putri kelas IV dan V yang berjumlah 12 orang dengan kriteria menguasai Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) dengan baik. Hipotesis yang diajukan yaitu, terdapat pengaruh pada latihan senam kesegaran jasmani (SKJ 2008) terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar. Metode pengolahan data menggunakan uji t. Sebelum uji hipotesis dilakukan uji persyaratan analisis hipotesis, untuk uji normalitas data dengan statistik non parametrik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, untuk uji homogenitas menggunakan uji *homogenitas varians*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa “terdapat pengaruh pada latihan senam kesegaran jasmani (SKJ 2008) terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar dengan perolehan $t_{hitung} 14,926 > t_{tabel} 2,2009$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ ”. Dengan demikian latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Kata Kunci : Senam Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Murid Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.”**

Penulisan proposal ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang dan Sekretaris beserta staf pengajar jurusan pendidikan

olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.

3. Drs. Jonni, M.Pd dan Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes, dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Bapak yang berada dipustaka yang telah memberikan pelayanan yang maksimal dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepala Sekolah SD Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
8. Yang tercinta Ayah dan Ibu yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridoi oleh Allah SWT.

Amin.....

Padang, Desember 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008).....	8
2. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
3. Pengertian Latihan.....	19
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Rancangan Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Defernisi Operasional.....	32
F. Jenis dan Sumber Data.....	33
G. Teknik Pengumpulan Data.....	33

H. Prosedur Penelitian.....	43
I. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data.....	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	50
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	54
E. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi data siswa yang diteliti.....	30
2. Sampel data siswa yang diteliti.....	31
3. Norma Standarisasi untuk Lari 40 meter sprint.....	35
4. Norma Standarisasi untuk Gantung Siku Tekuk.....	36
5. Norma Standarisasi untuk Baring Duduk.....	38
6. Norma Standarisasi untuk Loncat Tegak.....	40
7. Norma Standarisasi untuk Lari 600 meter.....	42
8. Distribusi Nilai Kesegaran Jasmani Siswa sebelum perlakuan Senam..	46
9. Status Kesegaran Jasmani Siswa Sebelum Perlakuan Senam.....	47
10. Distribusi Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Sesudah Perlakuan Senam..	48
11. Status Kesegaran Jasmani Siswa Sesudah Perlakuan Senam.....	50
12. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	51
13. Uji Homogenitas Data.....	52
14. Rangkuman Hasil Analisis.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	26
2. Rancangan Penelitian.....	29
3. Bentuk Pelaksanaan Lari 40 meter Sprint.....	35
4. Bentuk Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk.....	37
5. Bentuk Pelaksanaan Tes Baring Duduk <i>Sit Up</i> 30 detik.....	38
6. Bentuk Pelaksanaan Loncat Tegak (Vertikal Jump).....	40
7. Bentuk Pelaksanaan Tes Lari 600 meter.....	43

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sebelum.....	46
2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sesudah.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Penelitian
2. Data Rangking Hasil Tes Awal Tingkat Kesegaran Jasmani
3. Data Rangking Hasil Tes Akhir Tingkat Kesegaran Jasmani
4. Uji Persyaratan Analisis
5. Uji Hipotesis melalui Analisis Uji *t-test* manual
6. Uji Hipotesis melalui Analisis Uji *t-test* SPSS 15
7. Program Latihan Senam Kesegaran Jasmani
8. Rincian Program Latihan
9. Formulir dan tabel penilaian TKJI
10. Foto test TKJI
11. Foto saat latihan
12. Tabel Titik Distribusi F pada taraf signifikan α 0,05
13. Tabel Titik Distribusi t pada taraf signifikan α 0,05
14. Tabel Nilai – Nilai r Product Moment

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran, keikhlasan dan pengorbanan sebagai upaya melaksanakan pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal agar dapat Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan, oleh karena itu pemerintah Indonesia melalui ketetapan pemerintah, pada pasal 4 Bab II Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan:

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memeperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Kemudian didukung pula oleh anjuran pemerintah dalam gerakan panji olahraga nasional yaitu “memasyarakatkan olahraga dan

mengolahragakan masyarakat”. Dari pernyataan diatas sudah jelas dikatakan bahwa kesegaran jasmani masyarakat harus diperhatikan mulai dari sejak dini karena kesegaran jasmani akan membentuk manusia yang sehat dan mempunyai fisik yang bagus.

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang penting dalam peningkatan kualitas fisik. Oleh karena itu, pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal yang perlu diperhatikan di tahun – tahun mendatang. Pelaksanaan pembinaan kesegaran jasmani barangkali harus dilakukan dengan terobosan untuk menyentuh berbagai permasalahan dan sambil melihat ke belakang apa-apa yang menjadi penghambat selama ini. Bahkan bila perlu melakukan terobosan-terobosan baru untuk meningkatkan pembinaan. Dari uraian di atas, sangat menarik perhatian karena menyentuh persoalan yang mendasar yaitu persoalan kualitas fisik yang tercermin pada kesegaran jasmani. Pembangunan yang sedang berjalan dewasa ini sangat menuntut kualitas fisik yang makin tinggi.

Berbicara mengenai kesegaran jasmani dalam upaya peningkatan kualitas fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Kalau tidak sebentar kita menemui jalan buntu, maka akan menemui berbagai hambatan yang pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kesegaran jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah tidak mustahil bahwa pembinaan kesegaran jasmani akan berhasil dengan baik. Semakin banyak masyarakat melakukan latihan jasmani, berarti semakin berhasil pembinaan kesegaran jasmani dan tingkat kesegaran

jasmani masyarakat semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia. Seperti diketahui bahwa pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga. Pada dasarnya semua macam latihan atau olahraga yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dapat digunakan sebagai sarana latihan seperti Senam Kesegaran Jasmani lainnya.

Di Indonesia pembinaan kesegaran jasmani pelajar sudah termasuk dan tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya, sehubungan dengan masalah kesegaran jasmani, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan sesuai dengan tugasnya menjelaskan : “Maka seiring dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah haruslah dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti kesegaran jasmani”.

Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kesegaran jasmani, maka yang menjadi obyek dan subyeknya adalah anak – anak sekolah dan lingkungannya. Jadi disamping masyarakat sekolah itu mau melakukan usaha-usaha pembinaan kesegaran jasmani, juga dapat mempengaruhi lingkungan dan bahkan tidak mustahil akan berkembang luas di kalangan masyarakat umum.

Kemudian di dalam kurikulum sekolah dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani disebutkan tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental,

emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat.

Dalam Garis-Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar, juga memuat pokok bahasan Senam Kesegaran Jasmani. Karena itu untuk mencapai tujuan seperti yang disebutkan dalam kurikulum, pendidikan jasmani di sekolah dasar mempunyai andil yang sangat besar untuk dapat mewujudkan tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar. Dan senam kesegaran jasmani yang telah ada saat ini merupakan alat yang sangat tepat dalam usaha mewujudkan tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar tersebut. Hal ini dapat dilihat bahwa senam kesegaran jasmani bukan hanya sebagai materi pelajaran yang disampaikan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, tetapi juga dicantumkan dalam program pendidikan yang dilakukan sebelum jam pelajaran dimulai.

Oleh sebab itu kesegaran jasmani sangat penting bagi pelajar terutama siswa – siswi sekolah dasar karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh yang bagus, tetapi dari kenyataannya kesegaran jasmani siswa belum bisa dipenuhi semaksimal mungkin karena masih banyak sekolah yang tidak memiliki sarana dan prasana yang memadai untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan ini dapat dilihat dari kurangnya fasilitas – fasilitas yang dimiliki sekolah seperti kaset senam kesegaran jasmani yang sering kusut, mic untuk pemanggil siswa yang banyak rusak, tip yang tidak layak lagi untuk dipakai.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti ternyata masalah yang terjadi di Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar yaitu masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar tersebut, ini dapat dilihat dari hasil tes awal TKJI. Seiring dengan itu peneliti juga melihat: (1) banyaknya siswa yang malas dalam melakukan senam di pagi hari (2) sering cabutnya siswa atau meninggalkan lapangan saat melakukan senam (3) tidak tepatnya gerakan – gerakan yang dilakukan oleh siswa tersebut sehingga gerakannya menjadi acak – acakan (4) mengganggu teman saat melakukan senam (5) sering terjadinya perkelahian sesama teman (6) tidak seriusnya siswa tersebut dalam melakukan senam (8) dan kondisi lingkungan sekolah yang tidak memadai seperti kotor dan berdebu.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang pengaruh peningkatan latihan senam terhadap kebugaran jasmani seorang siswa dengan judul penelitian adalah “Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar”. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap permasalahan kebugaran jasmani yang dihadapi oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan judul yang di kemukakan dalam penelitian ini, dan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Latihan.
2. Genetik.
3. Lingkungan.
4. Teknologi.
5. Usia.
6. Gizi.
7. Kebiasaan.

C. Pembatasan Masalah

Dengan berbagai pertimbangan dan yang dianggap perlu diteliti serta keterbatasan dana, tenaga, dan waktu yang tersedia, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah:

“Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu : Sejauh Mana Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan.

E. Tujuan Penelitian

Dengan diketahuinya adanya pengaruh latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sebelum dan sesudah latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) di Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.
2. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan senam kesegaran jasmani (SKJ 2008) terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini berguna bagi:

1. Sebagai persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar strata (S1)
2. Bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Hilir Balai Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar
3. Penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008).
4. Pelatih dan Pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya olahraga senam.
5. .Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Pendidikan Olahraga menambah kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga senam.
6. Perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan fakultas dan Universitas Negeri Padang.