

**PENGARUH LATIHAN SENAM RIA ANAK INDONESIA
TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN JASMANI
SISWA SD NEGERI 01 RANTAU BATU AMBACANG
KECAMATAN LINGGO SARI BAGANTI
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**ILHAM FAJRI
NIM 14086113/2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

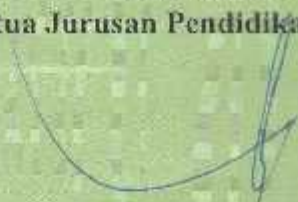
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Senam Ria Anak Indonesia
Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD
Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo
Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Ilham Fajri
NIM : 14086113
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2018

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

Disetujui Oleh:
Pembimbing


Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Senam Ria Anak Indonesia
Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD
Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo
Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Ilham Fajri
NIM : 14086113
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2018

Tim Penguji:

1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Dr. Syahrastani, M.Kes.AIFO

2. 

3. Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ilham Fajri
NIM / Thn. Masuk : 14086113 / 2014
Tempat/Tgl Lahir : Padang, 02 Desember 1995
Program Studi : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Senam Ritmik Anak Indonesia Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis/skripsi saya ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini merupakan gagasan, rumusan, dan penilaian saya sendiri, tanpa bantuan lain kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya/pendapat yang telah ditulis/dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang, dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karya tulis/skripsi ini sah, apabila telah ditandatangani **Asli** oleh Tim Pembimbing, Tim Penguji dan Ketua Program Studi.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima **Sanksi Akademik** berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Agustus 2018

Yang menyatakan,



Ilham Fajri

NIM. 14086113/2014

ABSTRAK

Ilham Fajri : Pengaruh Latihan Senam Ria Anak Indonesia terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh Latihan Senam Ria Anak Indonesia terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini merupakan eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 53 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Stratified Random Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang siswa laki-laki. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji *t Dependent Variable*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan senam ria anak indonesia terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, terbukti dengan $t_{hitung}(3,1914) > t_{table}(2,2010)$ pada $\alpha = 0,05$.

Kata Kunci : Latihan Senam Ria Anak Indonesia dan Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Senam Ria Anak Indonesia Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada :

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, ketua jurusan Pendidikan Olahraga serta kepada sekretaris beserta staf jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes.AIFO selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus penguji bagi penulis.
4. Bapak Drs. Jonni, M.Pd, selaku pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis selama ini.

5. Ibu Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd, selaku penguji yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Teristimewa kedua orang tua penulis Ayah (Helmi) dan Ibu (Elma Murni) dan adik tercinta Silvia Shalehati yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil dan keluarga besar yang selalu mendoakan dan menuntun penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
7. Pihak SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian dan memberikan data yang peneliti perlukan serta telah meluangkan waktu dan pikirannya dalam membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga BP 2014 yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Terakhir penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak. Hanya ucapan terimakasih yang dapat dihatarkan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah disisi Allah SWT, Amin.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Identifikasi Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Hasil Penelitian	5

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat Senam	10
3. Kesegaran dan Kebugaran Jasmani	12
4. Senam Ria Anak Indonesia	15
5. Manfaat Latihan Senam Ria Anak Indonesia	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Rancangan Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Prosedur Penelitian	28
G. Instrumen Penelitian	29
H. Teknik Pengumpulan Data	42
I. Teknik Analisis Data	43

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	44
B. Analisis Data Penelitian	44
C. Uji Persyaratan Analisis Dengan Uji Liliefors.....	47
D. Pengujian Hipotesis.....	47
E. Hasil Penelitian	48
F. Pembahasan.....	50

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA	52
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 : Populasi.....	27
2 : Sampel.....	27
3 : Tes Dalam Rangkaian TKJI Berdasarkan Kelompok Usia 6-9 Tahun dan 10-12 Tahun dan Jenis Kelamin.....	30
4 : Penilaian TKJI.....	40
5 : Data Hasil Tes Awal Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sd Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan ..	44
6 : Data Hasil Tes Akhir Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranatau Batu Ambacang Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan..	46
7 : Uji Normalitas Data Hasil Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranatu Batu Ambacang Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan Dengan Uji Liliefors	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 : Histrogram Kerangka Konseptual	23
2 : Histogram Rancangan Penelitian tentang Pengaruh Latihan Senam Ria Anak Indonesia.....	26
3 : Histogram Posisi Star Lari Cepat.....	31
4 : Tes Gantung Siku Tekuk.....	32
5 : Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	34
6 : Papan Loncatan.....	35
7 : Sikap Menentukan Raihan Tegak	36
8 : Sikap Loncatan Sikap Tegak.....	36
9 : Gerakan Loncat Tegak.....	37
10 : Posisi Star Lari 600 meter.....	38
11 : Pencatat Hasil.....	39
12 : Histogram Data Hasil Tes Awal Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Linggo Sari Baganti Kab. Pesisir Selatan.....	45
13 : Histogram Data Hasil Tes Akhir Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Linggo Sari Baganti Kab. Pesisir Selatan.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Program Latihan	53
2 : Data Tes Awal Kesegaran Jasmani	62
3 : Data Tes Akhir Kesegaran Jasmani	63
4 : Data Akhir Kesegaran Jasmani	64
5 : Uji Normalitas Data Tes Awal	65
6 : Uji Normalitas Data Akhir	66
7 : Data Pembantu Kesegaran Jasmani Siswa.....	67
8 : Luas Di Bawah Lingkungan Normal Standar	69
9 : Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	70
10 : Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	71
11 : Surat Izin Penelitian Dari Fik.....	72
12 : Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Pesisir Selatan.....	73
13 : Surat Keterangan Telah Malaksanakan Penelitian.....	74
14 : Dokumentasi Penelitian	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam suatu negara untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Tanpa adanya pendidikan akan sangat sulit cita-cita suatu bangsa itu tercapai. Seperti di Indonesia pendidikan sudah diatur sedemikian rupa oleh pemerintah. Sesuai dengan yang tertera pada UUD 1945 Pasal 31 Ayat 5 tentang Pendidikan dan Kebudayaan, mengatakan bahwa, “Pemerintah memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan menjunjung tinggi nilai-nilai agama dan persatuan bangsa untuk kemajuan peradaban serta kesejahteraan umat manusia”.

Dari kutipan di atas, dapat dilihat bahwa pendidikan itu sangat penting dan peran pemerintah sangat dibutuhkan agar pendidikan bisa berkembang dengan pesat, sehingga dengan demikian kemajuan peradaban serta kesejahteraan umat dan cita-cita bangsa bisa dicapai sesuai dengan harapan. “Harapan yang dimaksud disini adalah manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan” (Tim dasar-dasar penjas, 2015 : 2).

Pada zaman modern ini pendidikan tentunya sudah tidak asing lagi bagi manusia, bahkan sampai ke pelosok-pelosok daerah ditinjau air pendidikan juga sudah dikenal dengan sangat luas. Hal ini disebabkan karena sudah banyak para ahli yang berfilsafat dengan melakukan penelitian-penelitian untuk mengungkap

kebenaran dan arti pendidikan yang sebenarnya. Salah satunya penelitian mengenai pendidikan jasmani di sekolah dasar. Hal ini juga tercantum pada Undang-undang No. 4 tahun 1950 yang kemudian menjadi Undang-undang No. 12 tahun 1954, dalam bab VI, pasal 9, yang mengatakan bahwa, “. . . pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dengan perkembangan jiwa, merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat kuat lahir batin, diberikan pada semua jenis sekolah”. Di sisi lain, Ateng berpendapat bahwa, “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional” (Tim Dasar-Dasar Penjas, 2015 : 6).

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, penulis melihat dan mengamati bahwa di SD tersebut sudah melakukan kegiatan senam ria anak indonesia. Namun, dilihat dari segi frekuensi latihan, mereka hanya melakukan senam satu kali dalam seminggu. Frekuensi tersebut tidak sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang menyatakan bahwa hasil latihan baru bisa meningkat apabila latihan dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu. Kenyataan itu juga bisa dilihat dari kondisi proses belajar mengajar bahwa banyak siswa yang tidak bersemangat, lesu, dan mengantuk pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung sehingga membuat proses pembelajaran tidak efektif. Sangat banyak faktor yang mempengaruhi kegiatan belajar mengajar di sekolah agar

berlangsung dengan baik. Salah satunya adalah kesegaran jasmani anak didik yang segar dan bugar. Proses belajar mengajar tidak akan bisa diikuti peserta didik dengan baik apabila kondisi fisik (jasmani) mereka tidak mendukung.

Melalui aktivitas fisik atau gerak yang dilakukan di sekolah yang dibimbing oleh guru pendidikan jasmani akan membentuk kondisi fisik peserta didik yang baik. Mulai dari keadaan kondisi fisik yang sehat, segar dan bugar, dan bahkan bisa mencapai kondisi fisik yang lebih baik dari keadaan segar dan bugar yang sering disebut dengan keadaan kondisi fisik yang fit. Aktivitas fisik atau gerak yang dilakukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah bisa dilakukan dengan berbagai bentuk kegiatan, seperti bermain voli, senam, bahkan modifikasi permainan juga bisa diberikan oleh seorang guru pendidikan jasmani kepada peserta didik. Namun, pada penelitian kali ini penulis lebih memfokuskan pada aktifitas gerak senam.

Sesuai dengan penjelasan di atas dan berdasarkan pengamatan penulis pada kegiatan Senam Ria Anak Indonesia yang dilakukan hanya satu kali dalam seminggu di SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam sehingga didapat data dan informasi yang konkret serta untuk dapat dicarikan solusi dan jalan pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan kesegaran jasmani siswa dan siswi SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan dalam melakukan aktivitas senam. Dari banyak faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani peserta didik yang kurang baik.
2. Latihan senam ria anak Indonesia
3. Motivasi peserta didik mengikuti aktivitas senam yang kurang.
4. Disiplin latihan yang kurang baik.
5. Gizi peserta didik.

C. Batasan Masalah

Sesuai dengan masalah yang telah diidentifikasi sebelumnya dan dengan berbagai pertimbangan karena keterbatasan waktu, tenaga, dan dana yang tersedia, maka penulis membatasi penelitian pada masalah:

1. Kesegaran jasmani peserta didik yang kurang baik
2. Latihan senam ria anak Indonesia

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Apakah latihan senam ria anak Indonesia memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa dan siswi SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian mengenai senam ini dilakukan bertujuan untuk :

1. Untuk melihat latihan senam ria anak indonesia di SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan
2. Untuk melihat kesegaran jasmani siswa dan siswi di SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas senam ria anak Indonesia terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini sengaja penulis lakukan agar bisa mengetahui sejauh mana sebenarnya manfaat yang diberikan terhadap kondisi fisik seorang pelajar setelah melakukan aktivitas latihan Senam Ria Anak Indonesia. Semoga hasil dari penelitian ini nantinya bisa dimanfaatkan untuk :

1. Peneliti sendiri untuk dapat menyelesaikan tugas akhir dalam rangka memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru olahraga, sebagai panduan untuk pembelajaran senam di SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan
3. Untuk siswa agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani di SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan
4. Sebagai panduan dan sebagai dasar penelitian yang relevan bagi teman-teman peneliti selanjutnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai salah satu bahan pembelajaran bagi mahasiswa yang mempelajari senam dan kondisi fisik yang segar dan bugar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Sebagai salah satu referensi bagi guru pendidikan jasmani yang akan menyusun bahan pengajaran dengan materi senam untuk di berikan kepada siswa dan siswinya SD Negeri 01 Rantau Batu Ambacang Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.