

**PERBEDAAN LATIHAN SENAM RIA INDONESIA BARU
DAN SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 05 KUBANG KECAMATAN
GUGUK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si) Pada
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan*



Oleh

**RINI SUSANTI
NIM: 00991**

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

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Latihan Senam Ria Indonesia Baru dan Senam Kesegaran
Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Negeri 05 Kubang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Nama : RINI SUSANTI

Nim/Bp : 00991/2008

Program studi : Ilmu Keolahragaan

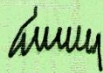
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2013

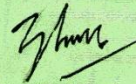
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 195808161986031004

Pembimbing II



Drs. Zulhilmi
NIP. 195208201986021001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 195810181980031001

PENGESAHAN

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Perbedaan Latihan Senam Ria Indonesia Baru dan Senam Kesegaran
Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah
Dasar Negeri 05 Kubang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh
Kota.

Nama : RINI SUSANTI

Nim/Bp : 00991/2008

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , April 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Prof.Dr.Gusril,M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs.Zulhilmi	2. 
3. Anggota	Drs.Syafrizal,M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs.Apriagus,M.Pd	4. 
5. Anggota	M.Sazeli Rifki,S.Si.M.Pd	5. 

ABSTRAK

RINI SUSANTI. 2013. Perbedaan Latihan Senam Ria Indonesia Baru dan Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Kubang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

Masalah dalam penelitian ini adalah masih ada siswa yang malas bergerak dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas fisik (olahraga). Ini berkemungkinan disebabkan masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Salah satu latihan yang bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa yaitu Senam Ria Indonesia Baru dan Senam Kesegaran Jasmani 2008. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Latihan Senam Ria Indonesia Baru dan Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Kubang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, dengan populasi yang berjumlah 114 orang siswa SD N 05 Kubang, dan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga sampel berjumlah 39 orang. Setelah dilakukan *pre-test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinally matching pairing*, yang tiap kelompok tersebut terdiri dari 19 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Instrumen penelitian yang digunakan adalah TKJI.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) Latihan Senam Ria Indonesia Baru memberikan pengaruh yang berarti terhadap kesegaran jasmani siswa (2) Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 memberikan pengaruh yang berarti terhadap kesegaran jasmani siswa. (3) Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 lebih efektif untuk kesegaran jasmani dibandingkan dengan latihan Senam Ria Indonesia Baru.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Perbedaan Latihan Senam Ria Indonesia Baru Dan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Kubang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota”. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini juga banyak melibatkan berbagai pihak yang telah memberi bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti studi di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes,AIFO, selaku Ketua Jurusan dan Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan izin dalam penelitian ini

4. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Zulhilmi selaku pembimbing II yang telah mengorbankan waktu, pikiran, dan tenaga dalam memberikan bimbingan dan bantuan terhadap penulis selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd., Bapak Drs. Apriagus, M.Pd., dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd. selaku dosen Penguji yang telah membantu dan memberikan masukan serta saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/ Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberi input, saran serta bahan bacaan yang diperlukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Pengurus, guru dan siswa/i di Sekolah Dasar Negeri 05 Kubang Kec. Guguk Kab. Lima Puluh Kota yang telah memberi izin penelitian kepada penulis.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa/i KESREK khususnya Bp.2008 yang telah memberi motivasi, dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/sdr/i sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang Bapak/i berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Terakhir, penulis menyadari bahwa sebagai manusia biasa tentu tidak lupu dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, April 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Idenifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	10
1. Kesegaran Jasmani.....	10
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	10
b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	12
c. Ciri-Ciri Kesegaran jasmani.....	14
d. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	15
2. Senam Ria Indonesia Baru.....	16
3. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008.....	19
4. Prinsip-Prinsi Dalam Latihan.....	21
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Hipotesis.....	26

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Desain Penelitian.....	27

C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
D. Definisi Operasional.....	28
E. Populasi dan Sampel.....	30
F. Jenis dan Sumber Data.....	31
G. Teknik Pengumpulan Data.....	32
H. Instrumen Penelitian.....	33
I. Teknis Analisis Data.....	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Verifikasi Data	48
B. Deskripsi Data.....	48
C. Analisis Data.....	51
D. Pembahasan.....	54
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	26
2. Bentuk Design Penelitian.....	27
3. Lintasan lari 40 M.....	36
4. Gantung Siku Tekuk.....	38
5. <i>Sit up</i>	40
6. Sikap Permulaan Loncat tegak.....	42
7. Pelaksanaan Loncat Tegak.....	43
8. Sikap Pelaksanaan test Lari 600 M.....	44
9. Pelaksanaan Lari 600 M.....	44
10. Histogram <i>Pre Test</i> Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Kubang.....	49
11. Histogram <i>Post Test</i> Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Kubang.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Sampel Penelitian.....	31
3. Nilai TKJI (Untuk Putera Usia 10-12 Tahun).....	45
4. Nilai TKJI (Untuk Puteri Usia 10-12 Tahun).....	45
5. Norma TKJI Untuk Putera/i.....	46
6. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Kubang.....	49
7. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kesegaran Jasmani Siswa SDN 05 Kubang.....	50
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	52
9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	52
10. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis I.....	53
11. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis II.....	54
12. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis III.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan SKJ 2008.....	65
2. Program Latihan SRIBU.....	66
3. Data TKJI usia 10-12 tahun siswa kelompok (SKJ) 2008.....	67
4. Data TKJI usia 10-12 tahun siswa kelompok SRIBU.....	69
5. Data Kelompok Latihan SERIBU.....	71
6. Data Kelompok Latihan SKJ 2008.....	72
7. Uji Normalitas Pre test Kelompok Latihan SRIBU.....	73
8. Uji Normalitas Pre Test Kelompok Latihan SKJ 2008.....	75
9. Uji Normalitas Post Test Kelompok Latihan SRIBU.....	77
10. Uji Normalitas Post Test Kelompok Latihan SKJ 2008.....	78
11. Uji Homogenitas Test Awal.....	81
12. Uji Homogenitas Test Akhir.....	82
13. Uji Hipotesis I.....	83
14. Uji Hipotesis II.....	85
15. Uji Hipotesis III.....	87
16. Dokumentasi Penelitian.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pada Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 BAB II pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2008:5), dijelaskan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan 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.

Bila dicermati kutipan di atas mengandung harapan terhadap manusia Indonesia yang diinginkan di masa yang akan datang, yakni manusia Indonesia seutuhnya. Untuk mewujudkan hal tersebut maka diselenggarakan pendidikan secara berjenjang mulai dari pendidikan dasar, menengah, sampai pendidikan tinggi. Pendidikan yang dimaksud berupa usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak

mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sesungguhnya pembelajaranlah yang menjadi inti dari kegiatan pendidikan. Agar bisa menciptakan sumberdaya manusia yang berkualitas dapat dilakukan melalui proses pembelajaran yang terencana dan sistematis disetiap satuan pendidikan. Salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional adalah melalui pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

Menurut Harsuki (2003:5) “Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik (siswa) dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya”. Lingkungan belajar pendidikan jasmani yang dikelola secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kognitif (berkaitan dengan berfikir), afektif (perubahan sikap) dan psikomotor (keterampilan gerak) siswa melalui kegiatan pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif, dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Salah satu wujud dari hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Namun penyelenggaraan

pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis, memberikan anak-anak tugas-tugas belajar yang menumpuk menjadi beban belajar disekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Kehidupan sekolah yang demikian berkombinasi pula dengan kehidupan di rumah dan lingkungan. Kemajuan teknologi juga mengungkung anak dirumah dengan kesenangan nonton TV dan *video game*. Tidak heran bila ada kerisauan bahwa kesegaran jasmani anak-anak semakin menurun. Dengan semakin rendahnya kesegaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak). Akibatnya selain kegemukan, penyakit jantung juga tidak lagi menjadi monopoli orang dewasa, tetapi juga sudah menyerang anak-anak. Untuk itu sangat perlu seorang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik (Husdarta, 2009:13).

Agar dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Arsil (2008:12) menyatakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang baik diantaranya; “kerja (aktivitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang dan makanan”. Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”.

Berdasarkan faktor–faktor di atas, aktivitas fisik siswa merupakan faktor utama yang menjadi pusat perhatian penulis. Menurut Lutan (2002: 29), “anak sekolah dasar merupakan anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan. Karena itu dalam usia ini anak memerlukan waktu untuk bergerak dan bermain, guna untuk menunjang dalam pertumbuhan dan perkembangan baik motorik maupun kondisi fisiknya”. Pendidikan jasmani di sekolah yang salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani masih dirasa kurang cukup, karena pembelajaran Penjas dilakukan satu minggu sekali kurang mampu merangsang perkembangan gerak maupun untuk meningkat kesegaran jasmani. Oleh karena itu perlu dilakukan aktifitas fisik diluar jam pelajaran yang diprogram dengan benar serta mempertimbangkan bentuk aturan dan waktu pelaksanaannya. Salah satu aktivitas fisik yang terdapat dalam penjas di sekolah dasar yaitu aktivitas ritmik. Dalam kurikulum pendidikan disekolah dasar sudah jelas termuat bahwa aktivitas ritmik merupakan materi pelajaran yang harus diberikan oleh guru penjas melalui proses pendidikan jasmani disekolah dasar. Muatan dari aktivitas ritmik tersebut antara lain senam kesegaran jasmani.

Senam kesegaran jasmani ini menuntut siswa untuk tidak hanya sekedar mengandalkan segi fisik dan kekuatan semata, tetapi juga dituntut untuk dapat menggunakan kemampuan dalam mengembangkan koordinasi gerakanya dan yang perlu diperhatikan olahraga ini memerlukan daya ingat dari tiap siswa yang melakukannya sehingga gerakan-gerakan dalam senam dapat dilakukan dengan benar.

Menurut Atmaja (2008:5) sesuai dengan FIG (*Federation International de Gymnatique*) “senam dibagi dalam lima kelompok, yaitu: Senam Artistic (*Artistic Gymnastics*), Senam Ritmik Sportif (*Rhythmic Sportive Gymnastics*), Senam Umum (*General Gymnastics*), Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*), dan Senam trampolin (*Trampolinning*)”. Dari pengelompokan senam di atas penulis ingin membahas lebih lanjut mengenai senam umum yang mana menurut ASI AFI (Asosiasi Instruktur Aerobik dan Fitnes Indonesia) terdiri atas: “1. Senam aerobik, 2. Senam kebugaran jasmani; a).Senam Indonesia Jaya, b).Senam Santri 2005, c).Senam Pramuka, d).Senam Pagi Indonesia, e).Senam Ayo Bangkit, f).SKJ 2008, dan g).Senam Ria Indonesia Baru (2011)”.

Semua senam di atas memang dianjurkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa tetapi dalam penelitian ini focus pembahasannya adalah pada senam SRIBU dan SKJ 2008 saja, sebab kedua senam ini adalah senam pagi yang diwajibkan Dinas Pendidikan untuk sekolah dasar. Untuk itu peneliti ingin melihat mana yang lebih efektif terhadap kesegaran jasmani siswa. Selain itu pada dasarnya kedua senam tersebut memang diciptakan untuk mengembangkan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa Sekolah Dasar dan akan diganti setiap ada senam pagi yang baru.

Salah satu Sekolah Dasar yang turut berperan serta antusias dalam mengembangkan tingkat kesegaran jasmani adalah di SDN 05 Kubang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota. Terbukti bahwa mereka ikut serta dalam program pemerintah yang menyarankan untuk melaksanakan

senam pagi rutin setiap hari Selasa dan Rabu pada jam pelajaran pertama dimulai. Namun berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari Kepala SDN 05 Kubang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota mengenai aktivitas fisik pada pelajaran penjas, masih ditemukan siswa yang bersikap malas belajar, perasaan kurang bergairah dan tidak bersemangat, kurang berminat atau bosan, emosi yang tidak stabil serta tidak mau menangani tantangan fisik dan kurang berpartisipasi dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh untuk mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan. Ini diduga terjadi karena siswa tidak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Oleh karena itu, penulis tertarik ingin melakukan penelitian tentang “Perbedaan latihan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) dan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kubang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Pembelajaran penjas kurang cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani
2. Beban belajar di sekolah yang berat mempengaruhi kesegaran jasmani
3. Aktivitas fisik mempengaruhi kesegaran jasmani

4. Senam kesegaran jasmani (SKJ) 2008 mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani
5. Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, kemampuan, dan banyaknya factor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani maka pada penelitian ini peneliti membatasi masalah hanya mengambil dua latihan senam saja yaitu latihan Senam Ria indonesia Baru (SERIBU) dan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut: Manakah yang lebih efektif antara latihan senam SRIBU atau SKJ 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa?"

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini antara lain untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan senam SRIBU terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kubang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Pengaruh latihan SKJ 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kubang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.

3. Efektifitas antara latihan senam SRIBU dan latihan SKJ 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 05 Kubang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Science (SI) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dinas Pendidikan, sebagai bahan pertimbangan untuk setiap sekolah agar dapat mengetahui perbedaan dari hasil latihan senam SRIBU dan SKJ 2008 terhadap kebugaran jasmani siswa.
3. Kepala sekolah, bahan pertimbangan untuk menyarankan kepada guru agar dapat memotivasi siswa untuk belajar sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.
4. Orang tua, sebagai bahan pertimbangan agar dapat menimbulkan motivasi belajar anaknya terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki anaknya.
5. Sebagai bahan pertimbangan atau perbandingan dalam menerapkan program latihan yang baik untuk kebugaran jasmani melalui senam SRIBU dan SKJ 2008 pada siswa SDN 05 Kubang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.

6. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang kesehatan dan kesegaran jasmani.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian teori

1. Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

a) Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kesegaran jasmani juga sesuatu yang sangat bermanfaat untuk mendukung seorang siswa agar berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik setelah mengikuti usaha belajar.

Departemen Pendidikan Nasional (2002:1) menyatakan “Kesegaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Kesegaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya.

Uraian di atas menjelaskan bahwa kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan sesuatu. Apabila kondisi fisik seseorang siswa baik, maka siswa akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila siswa mengalami kelelahan, maka akan

dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa sehingga siswa tidak akan dapat belajar dengan baik mengikuti pelajaran yang diberikan di sekolah.

Apriagus (2012:24) mengemukakan “Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”. Orang yang memiliki kesegaran jasmani juga akan memiliki kekuatan untuk beraktivitas tanpa menimbulkan kelelahan dalam melaksanakannya.

Uraian di atas menegaskan bahwa kesegaran jasmani berkaitan dengan aspek kemampuan, kekuatan dan keterampilan tubuh untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan. Apabila kesegaran jasmani seseorang baik, maka dia akan memiliki kemampuan atau kekuatan untuk melaksanakan aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.

Sharkey (2003:4) menyatakan “Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani akan muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan”. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang ditentukan, maka kesegaran akan terbentuk dengan sendirinya. Sehingga dengan kesegaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.

Uraian diatas menunjukan bahwa kesegaran jasmani dapat muncul apabila orang dapat melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Kesegaran

fisik akan timbul setelah orang melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur sesuai dengan porsinya. Sehingga dengan aktivitas tersebut, akan terbentuk kesegaran, dan orang akan menjadi sehat. Apabila orang sudah sehat, maka dia akan melakukan aktivitas atau pekerjaan setiap harinya.

Giriwijoyo (2010:21) menyatakan “Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan factor dasar bagi setiap aktivitas manusia”. Seseorang dikatakan sehat atau memiliki tingkat kesegaran yang baik apabila ia mempunyai kesanggupan dan daya tahan yang cukup untuk melakukan pekerjaan secara continue dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti: maksudnya setelah melakukan pekerjaan seseorang masih memiliki cadangan tenaga yang bisa dipakai untuk melakukan aktivitas/pekerjaan berikutnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik yang dapat menunjang seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Bagi siswa Sekolah Dasar kesegaran jasmani berguna untuk kegiatan belajar dan bermain.

b) Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada sepuluh komponen kesegaran jasmani, yaitu:

“a. Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular endurance*), b. Daya tahan otot (*Muscle endurance*), c. Kekuatan otot (*Muscle strength*), d. Kelentukan (*Flexibility*), e. Komposisi tubuh (*Body composition*), f. Kecepatan gerak (*Speed of movement*), g. Kelincahan (*Agility*), h. Keseimbangan (*Balance*), i. Kecepatan reaksi (*Reaction speed*), j. Koordinasi (*Coordination*)”.

Setiap siswa dituntut memiliki kesegaran dan kesehatan yang baik dalam belajar. Seseorang yang memiliki kesegaran dan kesehatan yang baik cenderung berhasil dalam usaha dan aktivitasnya. Sedangkan seseorang yang tidak memiliki kesegaran dan kesehatan yang baik cenderung mengalami hambatan dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Menurut Bouchard dalam Apriagus (2012:29) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mencakup lima dari sepuluh komponen diatas yaitu: “daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh”.

a. Daya tahan kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada saat metabolisme tubuh.

b. Kekuatan otot

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*)

yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot suatu satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting bagi setiap orang.

c. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

d. Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam jangkauan gerak yang luas

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh ini digambarkan sebagai berat badan dengan pertumbuhan yang seimbang

Semua komponen kesegaran jasmani diatas dapat dipenuhi dengan aktivitas fisik yang terencana. Untuk siswa sekolah dasar komponen-komponen tersebut bisa dipenuhi dengan pembelajaran penjas yaitu aktivitas ritmik berupa kegiatan senam pagi.

c) Ciri-ciri Kesegaran jasmani

Ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik menurut Gusril (2009:131) sebagai berikut: “ (a) resisten terhadap penyakit; (b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan; (c) memiliki daya tahan otot umum, dan daya tahan otot lokal; (d) memiliki daya ledak otot;

(e)memiliki kelentukan; (f) memiliki kecepatan; (g) memiliki kekuatan; (h) memiliki koordinasi dan ketepatan”.

Sedangkan tanda/ gejala kesegaran jasmani yang rendah anrata lain: (a) fisik yang tidak efisien; (b) emosi yang tidak stabil; (c) mudah lelah; (d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/emosi. Ditambah tanda-tanda yang menyertai kesegaran jasmani berada dibawah standar antara lain: (a) menguap dimeja kerja; (b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari; (c) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal; (d) terlalu capek untuk melakukan kativitas sengggang; (e) penggugup dan mudah terkejut; (f) suka rileks; (g) mudah cemas dan sedih; (h) mudah tersinggung (Rusda Djamil dalam Gusril, 2009:132)

d) Fungsi Kesegaran Jasmani

Adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi kedalam dua bagian sebagai berikut: (a) fungsi umum; (b) fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa serta negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar (Gusril,2009:133)

2. Senam Ria Indonesi Baru (SRIBU)

Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) termasuk kedalam senam umum atau senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh Asosiasi Instruktur dan Fitnes Indonesia (ASI AFI). Yang mencerminkan keinginan dan tekad untuk mendapatkan, mempertahankan kesehatan dan kesegaran, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan Bangsa Indonesia melalui kegiatan pendidikan olahraga. Senam SRIBU ini bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja, senam yang baru saja diluncurkan pada akhir 2011 ini bertujuan untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani para siswa dan merangsang kegemaran olahraga.

Menurut Nellys. M (2011:1) “Senam SRIBU ini sangat bermanfaat bagi anak usia 4-13 tahun, cocok untuk anak-anak pada PAUD, TK dan SD. Namun tidak menutup kemungkinan untuk usia di atasnya karena pilihan lagu dan musiknya sangat ceria serta berkarakter mendidik sehingga mudah dan riang”. Pada dasarnya senam yang berdurasi 10 menit ini gerakan-gerakannya berdasar pada senam aerobik namun telah dikembangkan dan tidak menghilangkan kaedah-kaedah dan aturan-aturan dari pencipta senam SRIBU itu sendiri.

Gerakan-gerakan dalam senam SRIBU ini sama dengan senam-senam kebugaran jasmani yang telah ada yaitu terbagi atas tiga bagian, pemanasan, inti dan pendinginan. Berikut ini akan dijabarkan gerakan-gerakannya.

a. Sikap siap

Badan tegap dengan bahu rileks, kedua tangan lurus disamping badan serta pandangan lurus kedepan. Kedua kaki lurus dengan tumit rapat serta ujung kaki menghadap serong.

b. Gerakan Pemanasan

Gerakan ini bertujuan untuk mengkondisikan fungsi fisik agar siap menerima pembebanan pada tahap inti.

- 1) Jalan ditempat ayunkan tangan. Jalan kekanan dua langkah jalan kekiri dua langkah.
- 2) Jalan ditempat angkat tangan keatas lalu bawa kedada
- 3) Jalan kedepan tiga langkah lalu mundur, geleng kepala kanan dan kiri
- 4) Langkahkan kaki kedepan rentangkan tangan kanan dan kiri
- 5) Jalan kekanan kepakan tangan, jalan kekiri kepakan tangan
- 6) Putarkan badan kanan dan kiri, kepalkan tangan kanan dan kiri arah kedepan.

c. Gerakan Peralihan

Langkahkan kaki kekanan dua langkah lalu bertepuk, ganti kekiri dua langkah lalu bertepuk sambil bersorak “Yes-Yes, Sribu”.

d. Gerakan Inti

Latihan inti bertujuan untuk melatih komponen kebugaran. Tahap ini terdiri dari gerakan kontinyu ritmis dengan melibatkan otot-otot besar. Bagian ini melatih daya tahan paru jantung, memperbaiki

komposisi tubuh, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot pengencangan maupun pengembangan otot.

- 1) Langkahkan kaki serong kedepan dengan tangan ayunkan keatas lalu kesamping bergantian kanan dan kiri
- 2) Langkahkan kaki kebelakang dengan tangan rentang depan dan samping secara bergantian kanan dan kiri
- 3) Langkahkan kaki kekanan lalu kiri dengan tangan dikepal angkat dari perut ke atas kepala secara bergantian
- 4) Kaki kedepan dan belakang secara bergantian dengan tangan dikepal angkat dari perut kekepala secara serentak
- 5) Langkah kaki kedepan dan belakang dengan tangan ayun lurus keatas lewat kepala
- 6) Angkat kaki kanan dan kiri bergantian dengan tangan dikepal tinjukkan kedepan lalu kesamping secara serentak
- 7) Jalan serong depan dengan tangan silang ke bawah, jalan ditempat dengan tangan ayun kanan dan kiri
- 8) Langkah kaki depan belakang dengan tangan disilang didada lalu kanan dan kiri sambil pinggul digoyang dengan tangan bertepuk
- 9) Jalan kedepan tangan tekuk kedepan, lalu mundur. Langkah kekanan dan kiri dengan tangan di angkat keatas
- 10) Gerakan kaki kedepan belakang lalu angkat tangan keatas, berputar-putar lalu melompat dengan tangan keatas.

e. Gerakan Peralihan

Langkahkan kaki kekanan dua langkah lalu bertepuk, ganti ke kiri dua langkah lalu bertepuk sambil bersorak “Yes-Yes, Sribu”.

f. Gerakan pendinginan

Gerakan pendinginan bertujuan untuk mengembalikan fungsi fisik seperti semula sampai jantung kembali normal. Gerakannya terdiri dari peregangan dinamis dan statis.

3. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga (KEMENEGPORA) yang menjadi wadah dalam bidang masyarakat termasuk cabang senam di Indonesia senantiasa menciptakan senam-senam untuk masyarakat, hal ini ditujukan untuk mengurangi tingkat kejenuhan pada peserta senam dalam hal ini masyarakat untuk rutin melaksanakan kegiatan senam. Salah satunya KEMENEGPORA menciptakan Senam Kesegaran Jasmani 2008 yakni senam yang mencerminkan keinginan untuk melestarikan kesehatan dan olahraga masyarakat.

SKJ 2008 ini berdurasi 15 menit dan gerakan-gerakannya adalah gerakan aerobik baik step-stepnya dan gerakan kaki serta tangannya. Berbeda dengan SKJ yang pertama yaitu SKJ 1984 dan SKJ 1988 masih merupakan senam pagi peregangan, pelepasan, pelepasan dan kekuatan.

Seperti yang diungkapkan Griwijoyo (2007:10) bahwa “Apabila gerakan senam itu dilakukan secara berulang-ulang dan continue, maka akan

membebani pula pernafasan, jantung dan peredaran darah”. Berikut jabaran gerakan SKJ 2008:

a. Sikap Siap

Badan tegap dengan bahu rileks. Kedua tangan lurus di samping badan serta pandangan lurus ke depan. Kedua kaki lurus dengan tumit rapat serta ujung kaki menghadap serong.

b. Gerakan Pemanasan

1) Jalan ditempat

2) Gerakan kepala, menoleh ke kanan dan kiri, menunduk- mengaduh, serta gerakan memutar searah jarum jam dan sebaliknya

3) Jalan ditempat, gerakan bahu

4) Jalan ditempat dan ke samping, gerakan lengan dan punggung bagian atas

5) Kaki bertumpu pada tumit, gerakan tekuk lengan

6) Gerakan lengan, bahu, dada, dan tungkai

7) Gerakan peregangan dinamis otot samping badan

8) Gerakan peregangan statis.

c. Gerakan Peralihan

Gerakan jalan, tepuk tangan, mau – mundur.

d. Gerakan Inti

1) Jalan ditempat, gerakan meluruskan dan menekukkan lengan

2) Jalan maju mundur, gerakan tangan memanah, mengayun lengan lalu mengangkat kaki

- 3) Jalan ditempat, gerakan meluruskan dan menarik lengan
- 4) Gerakan koordinasi, gerakan tangan dengan kaki
- 5) Gerakan mambo (cha-cha).

e. Gerakan Peralihan

Gerakan jalan, tepuk tangan, maju – mundur.

f. Gerakan Pendinginan

Gerakan peregangan dinamis dan statis.

Semua gerakan yang terdapat dalam Senam Kebugaran Jasmani 2008 melibatkan seluruh otot tubuh serta anggota badan dari atas sampai bawah sehingga tujuan utama dari pelaksanaan latihan aktivitas tersebut akan mudah tercapai. Dan semuanya itu digabungkan menjadi satu paket bentuk latihan yang dalam pelaksanaannya diiringi dengan alunan musik sehingga sering disebut juga dengan senam irama.

4. Prinsip-Prinsip Dalam Latihan

Prinsip latihan sangat bermanfaat dalam pelaksanaan pendidikan kebugaran jasmani. Berdasarkan prinsip tersebut maka program pembinaan lebih terarah dan dapat dijamin efektivitasnya.

a. Prinsip Beban Lebih (*The Overload Principles*)

Harsono (1998:102) menjelaskan, “Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin

kesegaran jasmani akan meningkat”. Dalam prinsip ini pemberian beban dapat dilakukan dengan menambah frekuensi, intensitas dan lama latihan.

b. Prinsip FIWT

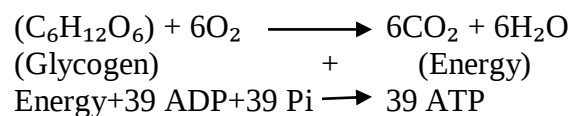
Penerapan prinsip overload harus aman bagi keselamatan peserta didik. Untuk itu harus diperhatikan 4 faktor yang disebut prinsip FIWT, singkat dari: Frekuensi (F), Intensitas (I), Waktu (W), Tipe (T).

Menurut Apriagus (2012:34) “Untuk mencapai derajat kebugaran yang memadai frekuensi melakukannya adalah 3-4 kali selama seminggu. intensitas 70%-85% dari denyut nadi maksimal, waktu 30-45 menit tiap kali latihan”.

Latihan *aerobic* untuk meningkatkan kesegaran jasmani sebaiknya dilakukan dengan frekuensi 3-4 kali perminggu dengan interval istirahat yang cukup, durasi latihan 20-60 menit dalam satu kali latihan intensitas target latihan 70%-85% dari denyut nadi maksimal, dengan syarat diawali pemanasan 5-10 menit dan diakhiri dengan pendinginan 3-5 menit (Lutan, 2002:32).

Tipe disini maksudnya kekhasan dari bentuk latihan yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kekhasan tersebut terkait dengan sistem energy untuk melaksanakan suatu kegiatan. Jika latihannya aerobik maka sistem energy yang digunakan sistem aerobik pula.

Sistem energy aerobik terjadi di dalam mitokondria. Bila oksigen mencukupi maka asam piruvat yang terjadi karena pemecahan glikogen atau glukosa hanya sedikit sekali yang akan berubah menjadi asam laktat. Sebagian besar asam piruvat masuk kedalam mitokondria melibatkan sistem enzim yang kompleks. Prosedur proses aerobik merupakan suatu rangkaian reaksi kimia yang paling panjang dan kompleks. Dalam reaksi tersebut dibutuhkan beratus-ratus reaksi kimia serta bantuan beratus-ratus enzim. Sistem aerobik ini akan memecah glikogen secara sempurna dan menghasilkan CO_2 serta melepaskan sejumlah energy yang cukup untuk mensintesa 39 molekul ATP.



Menurut Bafirman (2007:18) sistem aerobik terdiri dari: glikolisis aerobik, daur krebs, dan sistem transport electron.

a. Glikolisis Aerobik

Pada tahap ini, rangkaian reaksi-reaksi yang terjadi dari glikogen sampai ke asam piruvat persis sama dengan rangkaian reaksi pada proses glikolisis anaerobik yaitu glukosa yang berasal dari karbohidrat di pecah menjadi bagian terkecil dengan bantuan ATP sebagai donor fosfat glukosa tersebut berubah menjadi glikogen untuk cadangan simpanan glikosa. Kemudian melalui fosforilasi berubah menjadi 2 molekul 3 fosfogliseraldehid, dan melalui rangkaian lain 3 fosfogliseraldehid akan berubah menjadi 2 molekul asam piruvat karena cukup oksigen maka asam

piruvat ini masuk ke mitokondria melalui sistem enzim yang kompleks dan mengalami serangkaian siklus kimia yang daur krebs.

b. Daur Krebs

Dalam daur ini terjadi dua perubahan kimia yaitu terbentuknya CO_2 , energy dan terjadinya oksidasi serta terbebasnya electron-electron. Jadi didalam daur krebs asam piruvat dioksidasi setelah CO_2 terlepas masuk kemitokondria kemudian bersenyawa dengan koenzim-A menghasilkan asetil ko-A, bersenyawa lagi dengan asam oksalat membentuk asam sitrat.

c. Sistem Transport Elektron

Pengaliran dua electron melalui sistem teransport ini akan membebaskan energy guna fosforilasi ADP menjadi ATP pada tiga titik berbeda. $NADH_2$ masuk ketitik pertama dan menghasilkan NAD dan 3 molekul ATP, sedangkan $FADH_2$ masuk ketiik kedua menghasilkan FAD dan 2 molekul ATP, dan koenzim-koenzim yang baru saja terbebaskan dapat kembali berperan serta pada proses dehidrogenase lagi.

Jadi hasil akhir dari sistem aerobik secara keseluruhan sebanyak 39 mol ATP.

B. Kerangka Konseptual

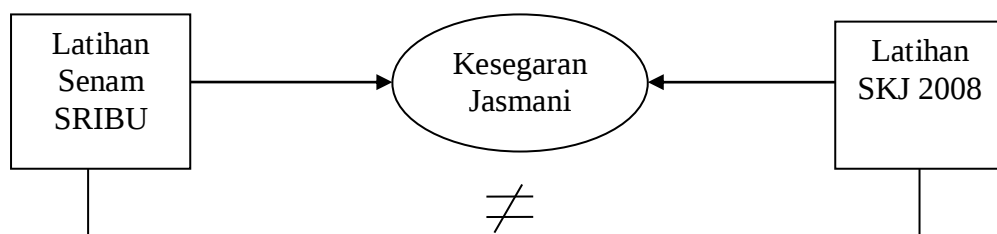
Berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan sebelumnya maka, kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Aktivitas fisik tersebut dapat dilatih melalui program

latihan. Kesegaran jasmani siswa dapat dilatih dengan salah satunya pelaksanaan senam pagi yaitu dengan latihan senam ria Indonesia baru (SRIBU) dan senam kesegaran jasmani (SKJ) 2008.

1. Latihan senam SRIBU adalah latihan senam yang dilakukan secara kontinyu, ritmis, yang melibatkan seluruh bagian tubuh terutama otot-otot besar, dengan durasi 10 menit sesuai kebutuhan pertumbuhan anak dan dikerjakan dengan gerakan yang ringan , ceria serta iringan musik yang berkarakter dan lagu-lagu yang mendidik, yang diperuntukan bagi pelajar dan anak-anak usia pertumbuhan 4-13 tahun. Dengan penerapan latihan senam ini yang terprogram serta terkontrol diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD.
2. Latihan senam SKJ 2008 adalah latihan senam termasuk kedalam senam umum berdurasi 15 menit yang tujuannya meningkatkan kesegaran jasmani bukan untuk olahraga prestasi, yang terdiri dari gerakan-gerakan yang terpadu yaitu peregangan, pelepasan, pelepasan dan kekuatan. Jika dilakukan secara rutin dan terprogram dengan baik maka akan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.
3. Pemberian latihan Sribu dan Skj 2008 dengan benar akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SD. Namun demikian, terdapat kemungkinan perbedaan efektivitas latihan yang disebabkan adanya kekurangan dan kelebihan dari masing-masing latihan seperti yang dipaparkan dikajian teori sehingga

tergambar adanya salah satu latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis mencoba melihat perbedaan latihan senam Sribu dan senam Skj 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kubang Kec. Guguk Kab. 50 Kota dengan kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1
Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:

1. Terdapat pengaruh latihan senam SRIBU terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kubang
2. Terdapat pengaruh latihan SKJ 2008 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kubang
3. Terdapat perbedaan Efekifitas antara latihan Senam SRIBU dan SKJ 2008 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kubang Kec. Guguk Kab. 50 Kota.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan Senam Ria Indonesia Baru memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa.
2. Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa.
3. Senam Kesegaran Jasmani 2008 lebih efektif dibandingkan dengan Senam Ria Indonesia Baru.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Dinas Pendidikan Kabupaten 50 Kota disarankan untuk menerapkan latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 di Sekolah-Sekolah karena senam ini lebih efektif meningkatkan kesegaran jasmani dari pada Senam Ria Indonesia Baru.
2. Bagi Kepala sekolah SDN 05 Kubang disarankan supaya dapat menerapkan senam Kesegaran Jasmani 2008 untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kubang, karena Senam ini lebih Efektif dari pada Senam Ria Kesegaran Jasmani.

3. Bagi guru disarankan untuk memberikan latihan Senam Ria Indonesia Baru dan latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 sebagai cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kubang Kec. Guguak Kab. 50 Kota, karena hasil penelitian yang telah dilakukan bentuk latihan ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa seperti, status gizi siswa, aktivitas fisik siswa, program latihan, usia siswa, berat badan siswa, zat gizi yang dikonsumsi siswa, pengontrolan gerakan saat siswa melakukan gerakan senam dan sebagainya.
4. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji bentuk-bentuk latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA press.
- Agus, Apri & Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- ASI AFI dan Nellys. M. 2011. *Panduan Pelaksanaan Senam Ria Indonesia Baru (Sribu)*. Avallabel: [Http: //ratupelangisejahtera.blogspot.com/2011/01/sribu.html](http://ratupelangisejahtera.blogspot.com/2011/01/sribu.html). diunduh pada tanggal 05 juni 2012. Jam 22:15 WIB
- Atmaja, Supardi Udung. 2008. *Teori dan Praktek Senam*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Bafirman. 2007. *Fisiologi olahraga*. Padang: FIK UNP
- Biro Humas dan Hukum. 2008. *Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003*. Bandung: Fokusindo Mandiri.
- Depdiknas. 2002. *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2003. *Fase Latihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Giriwijoyo, S. Santoso. 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Giriwijoyo, S. Santoso. 2010. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor Yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa SDN Kota Padang (Disertasi)*. Jakarta: UNJ.
- Gusril. 2009. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Padang: UNP press

- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Para Pakar)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Lufri. 2007. *Kiat Memahami dan Melakukan Penelitian*. Padang: UNP PRESS.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- KEMENEGPORA. 2008. *SKJ 2008*. [Http: //artsstudiosenam.blogspot.com/2008/01/sribu.html](http://artsstudiosenam.blogspot.com/2008/01/sribu.html). diunduh pada tanggal 05 juni 2012. Jam 23:45 WIB
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- Sharkey, Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Syarifuddin. 1997. *Azas dan falsafah Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Widiasuti. 2010. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.