

**PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI (SKJ)
TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI DI
SMP N 3 KOTA SOLOK TAHUN
AJARAN 2012**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Olahraga (S.Pd.)*



Oleh :

**DOMMY SURYA WONATA
NIM : 03617**

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

ABSTRAK

Dommy Surya Wonata (2012) : Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Terhadap tingkat kebugaran jasmani Siswa SMPN3 Kota Solok Tahun Ajaran 2012.

Permasalahan dari skripsi ini adalah berdasarkan observasi di SMPN 3 Kota Solok ditemui tingkat kebugaran jasmani masih rendah. Hal ini di buktikan siswa malas dan kurang bersemangat dalam belajar. ‘‘Untuk mengetahui pengaruh latihan Senam Kesegaran Jasmani terhadap tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 3 Kota Solok’’ terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 3 Kota Solok Tahun Ajaran 2012.

Penelitian ini adalah penelitian populasi dengan menggunakan metode eksperimen. Populasi yang digunakan adalah Siswa SMPN 3 Kota Solok Tahun Ajaran 2012. Sebenarnya jumlah sampelnya 30 tetapi sakit 2 orang pada waktu latihan sehingga menjadi 28 orang. Setelah dilakukan Tes awal dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok ialah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pembagian kelompok menggunakan *Match-Subject Ordinal Pairing*.

Dari hasil uji Hipotesis dapat dilihat bahwa harga $t_{hitung} = -9.906$, dengan Tingkat signifikansi 0.000. Sedangkan harga t_{tabel} dengan alpha 0.05 (df 13) diperoleh Nilai sebesar $t_{tabel} = 1.773$. Jadi dengan nilai $t_{hitung} = -9.906 \geq t_{tabel} = 1.773$ dengan demikian hipotesis nihil atau H_0 yang berbunyi :’’ Tidak ada pengaruh latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) pada Kelompok Kontrol antara *Pretest* dengan *Posttest*’’ Adalah ditolak, atau hipotesis alternative atau H_1 yang berbunyi:’’ Terdapat pengaruh Latihan Senam kebugaran jasmani pada kelompok control diterima.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis, kemudian shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan ke alam yang terang menerang dan dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itulah Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul : **Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 3 Kota Solok Tahun Ajaran 2012**. Tujuan penulisan Skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak sehingga dengan itu pada kesempatan ini Penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiran selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Penasehat Akademis (PA) serta Pembimbing I Penulis yang telah banyak membantu dalam penulisan Skripsi ini.
4. Ibuk Dra.Pitnawati, M.Pd. selaku Penasehat Akademis (PA) serta Pembimbing 2 Penulis yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga serta tim Penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Bpk Drs. Willadi Rasid, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada Penulis dalam penyelesaian Skripsi ini.
7. Bapak Drs. Drs. Zarwan, M.Kes selaku tim Penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian Skripsi ini..
8. Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan bantuan kepada Penulis selama melakukan perkuliahan.
9. Rekan rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman semuanya menjadi amal dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, Amin ya rabbal ‘allamin. Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu

penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengelola olahraga prestasi di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Padang, Desember 2012

Penulis

Dommy Surya Wonata

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Senam Kesegaran Jasmani (SKJ).....	8
1. Gerakan Latihan Pemanasan	9
2. Gerakan Latihan Inti	11
3. Gerakan Latihan Pendinginan	13
2. Kesegaran Jasmani	12
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	13
2. Fungsi Kesegaran Jasmani	14
3. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	15
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	18
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	20
C. Definisi Operasional.....	20
D. Populasi dan Sampel	21
E. Variabel Penelitian.....	22
F. Jenis dan Sumber Data.....	22
G. Instrumen Penelitian.....	22
H. Pelaksanaan tes.....	23
I. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	36
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	37
C. Analisa Data.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

Daftar Pustaka

Lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Sampel Penelitian.....	21
3. Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 13-15 Tahun)	23
4. Nilai TKJI(Untuk Putra Usia 13-15 Tahun).....	23
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	23
6. Rangkuman Hasil perhitungan data Statistkik Deskripsi.....	36
7. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	40
8. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	40
9. Rangkuman Hasil Uji <i>Paired Sample T</i>	41

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Lari 50 meter	26
2. Tes Gantung Siku Tekuk.....	26
3. Tes sit up	29
4. Loncat Tegak.....	31
5. Lari 1000/800 meter	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data hasil tes awal kesegaran jasmani.....	44
2. Data rangking hasil tes awal kesegaran jasmani	45
3. Hasil tes awal dan tes akhir kesegaran jasmani yang di matchkan.....	46
4. Pasangan hasil tes awal dan tes akhir kesegaran jasmani	47
5. Foto siswa melakukan tes kesgaran jasmani.....	48
6. Surat Izin Penelitian	
7. Surat Keterangan Penelitian	

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 berkembang lebih pesat dan mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional.

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (GBHN Tap MPR No. II/MPR/1988).

Para guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan, ketrampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat mencapai suatu keberhasilan dalam mengajar dan melatih. Penguasaan suatu metode mengajar dan melatih oleh seorang guru atau pelatih sangat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga yang diharapkan. Keberhasilan guru dalam mengajar akan membawadampak positif terhadap prestasi.

Untuk meraih prestasi yang tinggi perlu dilaksanakan berbagai langkah dalam mencapai

prestasi antara lain : dengan meningkatkan metode latihan nya serta memperbaiki sarana dan prasarana.

Faktor lain yang berpengaruh atas prestasi adalah tingkat kesegaran seseorang, olehkarena itu pemerintah sudah sejak dahulu berperan aktif dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat baik jasmani maupun rohani. Peran aktif pemerintah sudah mulai pada tahun tujuh puluhan. Pada waktu itu pemerintah telah mempersiapkan pembentukan manusia Indonesia seutuhnya khususnya dalam segi kesehatan dan kesegaran jasmani dengan memperkenalkan Senam Pagi.

Indonesia dalam empat seri, Pada tahun 1984 terbit surat Menteri Negara Urusan Pemuda dan Olahraga dengan Nomor B / 0262 / Menpora / 1984 pada tanggal 29 Februari 1984 serta surat Menteri Dalam Negeri No. 426 / 2316 / SI tertanggal 24 Februari 1984 yang isinya menegaskan diresmikannya Jam Krida Olahraga Nasional pada tanggal 11 Maret 1984 dan dipertegas lagi dengan surat Keputusan Mendikbud No. 0242 / U / 1984 tertanggal 4 Juni 1984, tentang pedoman Pelaksanaan Jam Krida Olahraga untuk kalangan Pegawai Negeri Sipil dalam lingkungan Depdikbud maupun pelajar, yang isinya kepada mereka diwajibkan melakukan senam 30 menit sebelum dimulai pekerjaan atau kegiatan pelajaran pada setiap hari sabtu untuk karyawan dan untuk para pelajar.

Surat-surat keputusan tersebut sampai sekarang belum dicabut artinya kewajiban senam sebelum mulai aktivitas baik kalangan karyawan maupun pelajar masih tetap berlaku. Hal itu menunjukkan betapa masih relevannya kegiatan senam tersebut sampai sekarang. Pada waktu itu senam yang dianjurkan adalah senam Pagi Indonesia seri D. Senam tersebut telah diteliti oleh Drs. Dumadi dkk. Dari FPOK- IKIP Semarang dan hasilnya adalah : bahwa Senam Pagi Indonesia seri D dapat meningkatkan kesegaran jasmani dengan signifikan.

Pada tahun 1984 tersebut telah muncul jenis senam yang baru ialah senam Kesegaran Jasmani (SKJ) '84. Terhadap senam ini pun telah dilakukan penelitian pula pada tahun 1987 oleh dengan membandingkan kedua bentuk senam tersebut. Hasilnya bahwa

“Senam Kesegaran Jasmnai 84 lebih baik dalam meningkatkan kesegaran jasmani dari pada senam Pagi Indonesia Seri D”.

Pada tahun 1988 terbit SK Menpora No. 0009 / MENPORA / 88, tanggal 7 Juli 1988 yang menjelaskan tentang : jam krida olahraga bahwa senam Kesegaran Jasmani '88 untuk dilaksanakan pada instansi-instansi pemerintah sebagai variasi latihan dan memperkaya senam yang telah ada. Itu berarti bahwa pada tahun 1988 telah ada senam yang baru lagi ialah senam kesegaran jasmani '88 .Terhadap ” SKJ 88” ini juga telah diteliti pula oleh Dra. Endang Sri Retno dengan membandingkan manakah yang lebih baik antara “senam kesegaran jasmani '84 dan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) '88 dalam meningkatkan kesegaran jasmani.

” Hasilnya adalah tidak ada perbedaan yang signifikan antara senam kesegaran jasmani '84 dengan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) '88 dalam meningkatkan kesegaran jasmani bagi pelakunya.

Senam kesegaran jasmani berkembang terus berlangsung hingga kemudian sekarang ini beberapa bentuk senam-senam bermunculan salah satunya ialah SenamKesegaran Jasmani(SKJ).Senam kesegaran jasmani (SKJ) merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh.

Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga.Lebih penting lagi senam lebih dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya. Sebab menurut Sukarman (1989 : 12) tentang olahraga pada remaja bahwa didalam mengajarkan olahraga pada remaja hendaknya memperhatikan hal-hal

yaitu pertumbuhan fisik atau badan, pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan serta perilaku, pertumbuhan ketrampilan.

Dijelaskan lebih lanjut bahwa pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan serta perilaku pada masa remaja perlu mendapat prioritas utama, sebab kalau tidak maka perkembangan selanjutnya kurang mendapatkan fondasi yang kokoh. Namun berdasarkan observasi di SMP N 3 Kota Solok di temui tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah. Hal ini dapat di buktikan siswa malas dan kurang semangat belajar.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Permasalahannya adalah bagaimana Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mencapai tujuan peningkatan kesegaran jasmani siswa? Apalagi dengan bermacam-macam jenis senam yang sudah ada selama ini.

Kalau beberapa penelitian terhadap senam terdahulu ternyata dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, bagaimanakah dengan Senam Kesegaran Jasman (SKJ) ini. Kiranya tidak ada salahnya apabila perlu dibuktikan apakah Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) ini juga efektif dalam meningkatkan kesegaran jasmanai pada anak sekolah menengah pertama . Untuk itulah maka peneliti tertarik untuk mengambil momen dengan hadirnya senam skj sebagai karya penelitian dengan judul “ Pengaruh latihan Senam kesegaran jasmani (skj) Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 03. Solok Tahun Pelajaran 2011 / 2012 ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Senam Kesegaran jasmani

2. Senam Pagi Indonesia
3. Senam Pramuka
4. Senam Poco-poco

C.Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi di atas dan keterbatasan dana dan waktu maka penelitian ini dibatasi pada :

“Pengaruh latihan Senam kebugaran jasmani(skj)terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Smp N 3 Kota Solok”

D.Perumusan masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1.Apakah terdapat pengaruh latihan Senam kebugaran jasmani(skj)terhadap kebugaran jasmani siswa SMP N 3 Kota Solok?
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani(SKJ)terhadap kebugaranjasmani di Smpn 3 kota solok.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

“Untuk mengetahui pengaruh latihan senam kebugaran jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Smp N 3 Kota Solok”

F.Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Sebagai salah satu syarat untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

3. Sebagai salah satu syarat untuk menjalin kerjasama yang baik antar siswa.
4. Sebagai salah satu syarat untuk bahan baca referensi pustaka.