

**PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI 2008
TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 07 SUNGAI TAWAR
KECAMATAN KOTO XI TARUSAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**EKO RUSWANDI
NIM: 03471**

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

ABSTRAK

Eko Ruswandi 08/03471 :Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan, siswa banyak yang malas, sering mengantuk dalam mengikuti proses belajar mengajar, dan mudah lelah. Ini merupakan ciri-ciri siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Ada beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani siswa yaitu aktifitas fisik yang kurang, status gizi, istirahat, motivasi dalam berolahraga, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan Senam Kesegaran Jasmani terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan Tahun Pelajaran 2011/2012. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang terdiri dari 10 orang siswi kelas IV dan 10 orang dari siswi kelas V. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan Uji-t (t-test).

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata (mean) tes awal 12.55 dan tes akhir 16.1 terjadi peningkatan sebesar 3.55 (16.1 – 12.55) atau 28.29%. Sedangkan dari perhitungan Uji-t diperoleh t hitung > t tabel yaitu 20.88 > 2.09 yang berarti hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa di Sekolah dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan.

Kata kunci : *Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua 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 sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Samsuar Abas, MS, Drs. Jonni, M.Pd, dan Drs. Yulifri, M. Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Latihan.....	9
2. Senam Kesegaran Jasmani	11
3. Kesegaran Jasmani	20
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Rancangan Penelitian.....	31
D. Populasi dan Sampel	31
E. Definisi Oprasional	33
F. Sumber Data	34
G. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	34
H. Pelaksanaan dan Perlakuan	45

I. Teknik Analisa Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Data.....	51
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	56
C. Hasil Penelitian	58
D. Pembahasan	59
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Sampel Penelitian	33
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	44
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	44
5. Jadwal/Program Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008.....	45
6. Hasil Pengukuran	52
7. Distribusi Frekwensi Data Awal Kesegaran Jasmani Siswa.....	53
8. Distribusi Frekwensi Data Akhir Kesegaran Jasmani Siswa	55
9. Hasil Uji Normalitas	56
10. Uji t dan Mean Kesegaran Jasmani.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Awal	14
2. Gerakan Pemanasan 1	14
3. Gerakan Pemanasan 2	14
4. Gerakan Pemanasan 3	15
5. Gerakan Pemanasan 4	15
6. Gerakan Pemanasan 5	15
7. Gerakan Pemanasan 6	16
8. Gerakan Peralihan	16
9. Gerakan Inti Satu.....	16
10. Gerakan Inti Dua	17
11. Gerakan Inti Tiga	17
12. Gerakan Inti Empat	17
13. Gerakan Inti Lima	18
14. Gerakan Pendinginan 1	18
15. Gerakan Pendinginan 2	18
16. Gerakan Pendinginan 3	19
17. Gerakan Pendinginan 4	19
18. Gerakan Pendinginan 5	19
19. Sikap Doa	20
20. Kerangka Konseptual	28

21.	Tes Lari 400 Meter.....	37
22.	Tes Gantung Siku Tekuk.....	38
23.	Tes Baring Duduk	40
24.	Tes Loncat Tegak	42
25.	Tes Lari 600 Meter.....	43
26.	Histogram Data Kesegaran Jasmani Awal.....	54
27.	Histogram Data Kesegaran Jasmani Akhir.....	55
28.	Grafik Hasil Peningkatan Kesegaran Jasmani	60
29.	Posisi Star Lari 40 Meter.....	84
30.	Sikap Awal Tes Gantung Siku Tekuk.....	84
31.	Tes Gantung Siku Tekuk.....	85
32.	Sikap Awal Tes Baring Duduk	85
33.	Sikap Duduk Kedua Siku Menyentuh Paha.....	86
34.	Tinggi Raihan Loncat Tegak.....	86
35.	Tinggi Loncatan	87
36.	Posisi Star Lari 600 Meter.....	87
37.	Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008.....	88
38.	Sampel Penelitian.....	89
39.	Sarana Latihan.....	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	66
2. Formuli TKJI	67
3. Data Awal Kesegaran Jasmani Siswa.....	68
4. Data Akhir Kesegaran Jasmani Siswa	69
5. Uji Normalitas Data Awal	70
6. Uji Normalitas Data Akhir.....	71
7. Uji Homogenitas	72
8. Uji Hipotesis	74
9. Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors	76
10. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	77
11. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	78
12. Tabel Wilayah Luas di bawah Kurva Normal	79
13. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	80
14. Surat Izin Penelitian dari Dinas UPTD Tarusan.....	81
15. Surat Izin Penelitian Dari SDN 07 Sungai Tawar	82
16. Surat keterangan Telah Melakukan Penelitian	83
17. Dokumentasi Penelitian	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur pemerintah melakukan pembangunan di segala bidang termasuk bidang pendidikan. Sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian masyarakat yang adil dan makmur. Adapun tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab seperti yang tertuang dalam undang-undang sistem pendidikan nasional No. 20 Tahun 2003 Bab II pasal 3 yang berbunyi:

“Sistem pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan yang membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Dari kutipan di atas terlihat bahwa pendidikan merupakan salah satu usaha untuk dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa yang sehat.

Maka dengan pendidikan diharapkan peserta didik dapat memiliki pengetahuan, kecerdasan, keterampilan yang sangat berguna bagi dirinya, masyarakat bangsa dan Negara.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional dapat dilakukan melalui suatu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar dijelaskan bahwa:

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaraan jasmani, keterampilan gerak, keterampilan kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan hidup melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.” (2006: 648)

Jadi dapat disimpulkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dianjurkan di sekolah mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlihat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Adapun tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar menurut Depdiknas (2006: 513) yaitu:

“1) Mengembangkan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai

pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampilan serta memiliki sikap yang positif,”

Sehubungan dengan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual, sosial) secara pembiasaan pola hidup yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa Penjasorkes sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini juga dijelaskan dengan pertanyaan yang terdapat dalam UU kesehatan No. 23 “dengan olahraga dan latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kebugaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam peningkatan prestasi.”

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terdapat pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) terdiri dari permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, aktifitas senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar sekolah, dan kesehatan. Untuk aktifitas ritmik meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktifitas lainnya. Penggalakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) berlangsung terus yang kemudian disusul oleh senam-senam yang lain hingga sekarang dengan munculnya Senam Kesegaran Jasmani 2008.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. 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 keterampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapa pun yang melakukannya. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Senam Kesegaran Jasmani 2008 sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Senam ini sangat menguntungkan bagi siswa yang melakukannya yaitu tercapainya perubahan yang menguntungkan bagi kesegaran jasmani. Hal ini akan tercapai apabila latihan senam dilakukan secara terprogram dan terkontrol secara terus menerus sebagaimana yang terdapat dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Senam Kesegaran Jasmani 2008 akan terlaksana dengan baik dan benar tergantung kepada beberapa faktor diantaranya tergantung kepada kemampuan guru penjasorkes dalam memberikan latihan senam. Sebab guru penjasorkes sebagai pengajar dan pelatih harus mampu menguasai dan mengajarkan senam kepada peserta didiknya. Kemudian motivasi peserta didik juga berpengaruh terhadap tercapainya hasil yang baik dari senam tersebut. Motivasi bisa datang dari dalam diri peserta didik sendiri maupun orang lain. Dengan adanya motivasi yang tinggi maka senam yang dilakukan

akan penuh semangat dan kegembiraan sehingga tercapai tujuan yang diinginkan.

Sarana dan prasarana juga merupakan faktor yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan senam seperti ruangan atau halaman sekolah, tape, kaset sebab tanpa adanya sarana dan prasarana pelaksanaan senam akan kurang terlaksana sesuai tuntunannya. Disiplin latihan yang diterapkan dan jadwal latihan yang sudah terencana juga akan membawa pengaruh yang besar terhadap hasil yang ingin dicapai. Tanpa adanya pengelolaan jadwal latihan, kegiatan tersebut tidak akan terlaksana dengan baik. Disamping itu dukungan pihak sekolah juga berperan penting dalam pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani 2008.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan untuk sarana dan prasarana sudah cukup memadai seperti lapangan atau pekarangan depan sekolah cukup luas dengan ukuran panjang lebih kurang 50 meter dan lebar 80 meter, berbagai fasilitas permainan, bola voli, bola takraw, tenis meja dan bola basket, tetapi setiap kali siswa dalam melakukan aktifitas ringan yang berupa pemanasan sebelum masuk materi inti dan setelah mengikuti pembelajaran penjas seakan-akan siswa sangat merasa lelah, letih, dan seperti kurangnya status gizi, sehingga kurang tercapainya tingkat kesegaran jasmani siswa. Dengan kata lain jika siswa memiliki kesegaran jasmani rendah otomatis dalam proses belajar juga terganggu, misalnya mudah mengantuk, cepat jenuh dan dalam

proses penerimaan pelajaran pun tidak berjalan sebagai mana mestinya serta juga berpengaruh terhadap hasil yang dicapai dari proses pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan. Penulis ingin mengetahui Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan di atas terlihat banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yaitu:

1. Aktifitas fisik
2. Usia/ umur
3. Gizi
4. Lingkungan
5. Istirahat yang cukup
6. Motivasi siswa dalam berolahraga

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan mengingatkan banyaknya permasalahan yang dapat diteliti dan oleh berbagai keterbatasan yang dimiliki, maka penelitian ini di batasi hanya melihat Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan dari penelitian ini adalah sebagai berikut. Apakah ada pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan.
2. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan.
3. Pengaruh latihan senam kesegaran jasmani terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna sebagai:

1. Bagi peneliti berguna sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa berguna untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya dan siswa dapat mengetahui manfaat dari senam yang dilakukan.

3. Bagi guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
4. Bagi sekolah sebagai bahan masukan dalam menambah pengetahuan tentang kesegaran jasmani siswa.
5. Dinas pendidikan agar dapat terus mendukung pelaksanaan senam di sekolah dan dapat melengkapi sarana dan prasarana penunjang agar pelaksanaan senam berjalan sesuai dengan yang diinginkan.