

**PENGARUH SENAM SKJ 2008 TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 09 BAYUR KECAMATAN V KOTO
KAMPUNG DALAM KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

DONI SAPUTRA
Nim: 14824

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

ABSTRAK

DONI SAPUTRA (2013): Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SDN 09 Bayur Kecamatan V Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa SDN 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini merupakan eksperimen semu bertujuan untuk melihat Pengaruh senam SKJ 2008 terhadap peningkatan kesegaran jasmani.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 105 orang. Pengambilan sampel dilakukan teknik "*purposive sampling*" sehingga berjumlah sebanyak 36 orang. Analisa data dilakukan dengan cara mengukur kemampuan kesegaran jasmani sebelum diberikan senam SKJ 2008 dan sesudah diberikannya senam SKJ 2008. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus uji beda (uji t).

Hasil dari penelitian diperoleh $t_{hitung} 16.04 > t_{tabel} 1.69$ (hipotesis penelitian diterima). Hasil penelitian ini membuktikan terdapat pengaruh yang signifikan oleh senam SKJ 2008 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SDN 09 Bayur Kecamatan V Koto kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Atas dasar simpulan tersebut disarankan kepada guru agar dapat memberikan senam SKJ 2008 secara berkelanjutan agar kesegaran jasmani siswa SDN 09 Bayur Kecamatan V Koto kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman selalu terjaga.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 09 Bayur Kecamatan V Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof.Dr. Phil. Yanuar Kiram, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs.Asril, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Hendri Neldi, M. Kes AIFO selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Ibu Dra.Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing II yang juga telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Drs.Ediswal, M.Pd, Bapak Drs.Willadi Rasyid, M.Pd dan Bapak Drs.Qalbi Amra, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
9. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa 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, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	x
LAMPIRAN	xi
 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.....	7
 BAB II. KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori.....	8
1. Senam SKJ 2008	8
2. Kesegaran Jasmani	16
B. Kerangka konseptual	21
C. Hipotesis.....	23
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Rancangan Penelitian	25
D. Populasi dan Sampel	25
E. Definisi Operasional	27

	10
F. Sumber Data	27
G. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	28
H. Pelaksanaan Perlakuan	39
I. Teknik Analisis Data	41
BAB IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	43
B. Analisis Data Penelitian	43
C. Uji Persyaratan Analisis	45
D. Pengujian Hipotesis	46
E. Pembahasan	47
BAB III. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1 Populasi SDN 09 Bayur	26
2. Tabel 2 Sampel Penelitian	26
3. Table 3 Tabel Nilai TKJI Untuk Putra	38
4. Tabel 4 Tabel Nilai TKJI Untuk Putri	38
5. Tabel 5 Norma TKJI	39
6. Table 6 Program Pelaksanaan Senam SKJ 2008.....	40
7. Tabel 7 Rata Hitung, Standar Devisia, Nilai Minimum dan Maximum, tes Awal dan Tes Akhir	43
8. Tabel 8 Uji Normalitas Penelitian (Uji Liliefors).....	46
9. Tabel 9 Data Kelompok Senam SKJ 2008.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1 Sikap Awal	9
2. Gambar 2 Gerakan Pemanasan 1	9
3. Gambar 3 Gerakan Pemanasan 2	10
4. Gambar 4 Gerakan Pemanasan 3	10
5. Gambar 5 Gerakan Pemanasan 4	10
6. Gambar 6 Gerakan Pemanasan 5	11
7. Gambar 7 Gerakan Pemanasan 6	11
8. Gambar 8 Gerakan Peralihan	12
9. Gambar 9 Gerakan Inti Satu.....	12
10. Gambar 10 Gerakan Inti Dua	12
11. Gambar 11 Gerakan Inti Tiga	13
12. Gambar 12 Gerakan Inti Empat	13
13. Gambar 13 Gerakan Inti Lima	14
14. Gambar 14 Gerakan Pendinginan satu.....	14
15. Gambar 15 Gambar Pendinginan Dua	14
16. Gambar16 Gerakan Pendinginan Tiga.....	15
17. Gambar 17 Gerakan Pendinginan empat.....	15
18. Gambar 18 Gerakan Pendinginan Lima.....	15
19. Gambar 19 Sikap Do'a.....	16
20. Gambar 20 Kerangka Konseptual	22
21. Gambar 21 Tes Lari 40 Meter.....	31

22. Gambar 22 Tes Gantung Siku Tekuk.....	32
23. Gambar 23 Tes Baring Duduk (Set-Up)	34
24. Gambar 24 Tes Loncat Tegak	36
25. Gambar 25 Tes Lari 600 Meter	38
26. Gambar 26 Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Pree Test.....	44
27. Gambar 27 Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Post Test	45
28. Gambar 28 Tes Lari 40 Meter	65
29. Gambar 29 Tes gantung Siku tekuk	66
30. Gambar 30 Tes Baring Duduk (set-up)	67
31. Gambar 31 Tes Loncat Tegak	68
32. Gambar 32 Tes Lari 600 Meter	69
33. Gambar 33 Senam SKJ 2008 siswa sedang melakukan gerakan pemanasan 1	70
34. Gambar 34 Senam SKJ 2008 siswa sedang melakukan gerakan peralihan	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Lampiran 1 Data Akhir Sebelum Diberi Perlakuan Senam SKJ 2008	53
2. Lampiran 2 Data Akhir Setelah Diberi Perlakuan Senam SKJ 2008.....	55
3. Lampiran 3 Uji Liliefors Data pree test	57
4. Lampiran 4 Uji Liliefors Data Post test	59
5. Lampiran 5 Tabel Persiapan Pengolahan Data	61
6. Lampiran 6 Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar	63
7. Lampiran 7 Nilai Kritis L Uji Liliefors.....	65
8. Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	66
9. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
10. Surat Izin Balasan Penelitian Dari SDN 09 Bayur Kec.V Koto Kampung	
Dalam Kabupaten padang Pariaman	
11. Surat izin Balasan Penelitian dari UPTD Kabupaten Padang Pariaman	

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.

Pembelajaran adalah inti dari kegiatan pendidikan. Agar dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas hanya dapat dilakukan melalui proses pembelajaran yang terencana dan sistematis di setiap satuan pendidikan mulai pendidikan dasar, menengah sampai pendidikan tinggi. Salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional adalah melalui pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Harsuki (2003:5) pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik (siswa) dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia seutuhnya. Lingkungan belajar pendidikan jasmani yang dikelola secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (dominan), 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 dari pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh siswa yang ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri siswa setelah berakhirnya melakukan kegiatan belajar pendidikan

jasmani. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Arsil (1999:8) “ siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti”.

Agar dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Arsil (1999:12) 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 diatas, tingkat terlatihnya siswa merupakan faktor utama yang menjadi pusat perhatian penulis. Melalui latihan yang terencana memungkinkan siswa bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya. Salah satu yang diduga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa adalah melalui senam kesegaran jasmani (SKJ 2008). Apabila siswa diberikan perlakuan SKJ 2008 dengan baik serta penuh semangat, maka akan dapat memberikan pengaruh pada kesegaran jasmani siswa. Sebaliknya, apabila siswa diberikan perlakuan senam SKJ 2008 dengan tidak baik dan tidak

semangat maka tidak terdapat peningkatan kesegaran jasmani yang berarti pada siswa. Apabila siswa tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka siswa tidak akan belajar dengan baik, karena kurangnya semangat dalam belajar dan sering mengantuk. Proses belajar pendidikan jasmani seseorang akan terganggu jika kesegaran jasmani siswa tidak baik. Senam SKJ 2008 merupakan salah satu senam yang penting dan harus dimiliki setiap siswa agar bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Dari uraian diatas, senam SKJ 2008 merupakan faktor yang dianggap penting dan diduga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. Siswa akan berhasil dalam mencapai tingkat kesegaran jasmani yang maksimal apabila siswa diberikan senam SKJ 2008. Apabila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, siswa tidak akan merasakan kelelahan dalam belajar, siswa akan terus bersemangat mengikuti setiap pembelajaran yang sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Sehingga dengan kondisi ini, siswa akan mampu belajar dengan baik dan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik pula.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman mengenai tingkat kesegaran jasmani, masih ditemukan siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah. Hal ini terbukti pada saat belajar pendidikan jasmani, masih ditemukannya siswa yang bersikap malas belajar, perasaanya kurang gairah atau tidak bersemangat, kurang berminat atau merasa bosan, emosi yang tidak stabil dan tidak mau menangani tantangan fisik serta sangat

kurangnya partisipasi dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan. Apabila hal ini terus-menerus di biarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas belajar siswa.

Dari data diatas penulis menduga bahwa dengan adanya senam SKJ 2008, maka akan terdapat pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang permasalahan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi variabel dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tidak bersemangat untuk belajar
2. Emosi yang tidak stabil
3. Bersikap malas dalam belajar
4. Kurang berminat mengikuti pelajaran
5. Kurang berpartisipasi dalam mengikuti pelajaran
6. Merasa bosan saat belajar
7. Tidak mau menangani tantangan fisik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berpengaruh dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Pembatasan ini adalah hanya pada pengaruh senam SKJ 2008 terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu apakah terdapat pengaruh senam SKJ 2008 terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman sebelum diberikan perlakuan Senam SKJ 2008.
2. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman setelah diberikan perlakuan Senam SKJ 2008.

3. Pengaruh dari Senam SKJ 2008 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

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 sebagai bahan pertimbangan untuk setiap sekolah agar dapat mengetahui pengaruh senam SKJ 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.