

**PENGARUH SENAM PAGI TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 54 ANAK AIR
KECAMATAN KOTO TANGAH PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH
LUSI ANGGELA PUTRI
NIM 94933**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH SENAM PAGI TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 54 ANAK AIR KECAMATAN KOTO TANGAH PADANG

Nama : Lusi Anggela Putri
NIM : 94933
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang , Juli 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Pitnawati, M.Pd

Drs. Ali Umar, M.Kes

NIP. 19590513 198403 2002

NIP. 195503 0919860303 1006

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO

NIP. 19620520 198703 1002

HALAMAN PENGESAHAN

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

Judul : Pengaruh Senam Pagi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani
Siswa Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto
Tengah Padang

Nama : Lusi Anggela Putri

NIM : 94933

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

- | | | |
|---------------|-----------------------------|----------|
| 1. Ketua | : Dra. Pitnawati, M.Pd | 1. _____ |
| 2. Sekretaris | : Drs. Ali Umar, M.Kes | 2. _____ |
| 3. Anggota | : Dr. H. Chalid Marzuki, MA | 3. _____ |
| 4. Anggota | : Drs. H. Ediswal, M. Pd | 4. _____ |
| 5. Anggota | : Drs. Jonni, M.Pd | 5. _____ |

ABSTRAK

PENGARUH SENAM PAGI TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 54 ANAK AIR KECAMATAN KOTO TANGAH PADANG

OLEH : LUSI ANGELA PUTRI, /2011

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang . Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari Senam pagi terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang.

Penelitian ini menggunakan metode ex post facto. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang Tahun Ajaran 2010/2011. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik purposive sampling, adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang berjumlah 28 orang. Teknik pengumpulan data dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik siswa, tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang .

Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang adalah Baik Sekali = 0%, baik = 3,57%, sedang = 39,28%, kurang” = 53,57%, kurang Sekali = 3,57%. Dari harga persentase di atas, maka tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang berada pada kategori **kurang**. Untuk itu, perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, baik melalui peningkatan gizi dan menjaga kesehatan, olahraga yang teratur, keseimbangan antara kerja dan istirahat.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Senam Pagi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang. Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dra. Pitnawati, M.Pd dan Drs. Ali Umar, M.Kes selaku pembimbing I dan II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Dr. H. Chalid Marzuki, MA, Drs. H. Ediswal, M.Pd, Drs. Jonni, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

3. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Hendri Naldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Ayahanda dan Ibunda serta Kakanda dan Adik-adikku tercinta yang selalu memberikan dukungan.
7. Kepala sekolah dan majelis guru serta siswa Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang.
8. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis doa kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penulisan	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	9
1. Sejarah Senam	9
2. Senam Pagi	11
3. Kesegaran Jasmani	14
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan sampel	23
D. Defenisi Operasional	25
E. Sumber Data	26
F. Teknik dan Pengumpulan data	26
G. Teknik Analisa Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis data	42
B. Pertanyaan Penelitian.....	45
C. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	21
2. Sampel Penelitian	22
3. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	27
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Pukulan Lurus	28
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Histogram Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	28
3. Histogram Frekuensi Pukulan Lurus	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Atlet Silat	37
2. Tabel Uji Normalitas Daya Tahan	38
3. Tabel Uji Normalitas Kemampuan Pukulan Lurus.....	39
4. Tabel Uji Korelasi Keseimbangan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus	40
5. Tabel F.....	42
6. Nilai Kritis Uji Liliefors.....	43
7. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	44
8. Surat Keterangan telah melakukan penelitian	45
9. Dokumentasi Penelitian	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan sumber daya manusia pada umumnya diarahkan untuk menjadikan manusia Indonesia yang tangguh, terampil, cakap, dan bersemangat dan produktif, sehingga mempunyai kemauan dalam melaksanakan berbagai kegiatan dalam masyarakat. Sementara itu, dari sisi lain pengembangansumber daya manusia sangat berhubungan erat dengan peningkatan taraf hidup manusia itu sendiri.

Seiring dengan manjunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini, setiap Negara termasuk bangsa Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya, terlebih bagi Negara maju dimana manusianya dapat dikatakan sudah sangat berkurang dalam gerak jasmaninya, sehingga, tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan seperti metabolisme sel-sel, system otot, tulang, jantung dengan pembuluh darahnya dan juga system syarafnya. Pembinaan kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam peningkatan kualitas fisik.

Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda yaitu dengan kegiatan olahraga. Undang-undang RI No. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang keolahragaan menyatakan :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia. Menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan dari kutipan diatas jelaslah tujuan keolahragaan nasional salah satunya untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran. Untuk itu pembangunan keolahragaan perlu dikembangkan dan ditingkatkan di seluruh tanah air terutama di sekolah-sekolah yang nantinya dapat menunjang proses belajar mengajar.

Untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional dapat dilakukan melalui suatu proses pendidikan di sekolah. Salah satu pendidikan yang ada di sekolah yaitu 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 kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih 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 diajarkan di sekolah mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat 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.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong dan meningkatkan kesegaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan intelektual, prestasi belajar, perkembangan psikis, keterampilan motorik, motivasi, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) serta kesegaran jasmani untuk pertumbuhan fisik secara normal. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa Penjasorkes sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Hal ini juga dijelaskan dengan pernyataan yang terdapat dalam UU Kesehatan No. 36 tahun 2009 “ dengan olahraga dan latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kesegaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam meningkatkan 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.

Senam pagi yang telah ada saat ini merupakan alat yang sangat tepat dalam mewujudkan tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar. Hal ini dapat dilihat bahwa senam usia sekolah dasar bukan hanya sebagai materi pengajaran yang disampaikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, tetapi

juga dicantumkan dalam program pendidikan yang dilakukan sebelum jam pelajaran dimulai. Senam pagi merupakan suatu paket senam yang baru, yang memang di khusukan bagi anak-anak usia sekolah dasar. Akan tetapi dalam pelaksanaannya tidak harus dilakukan pagi hari saja dan kapan saja karena memang merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang penting untuk menjaga, meningkatkan dan menyempurnakan jasmani.

Untuk memajukan vitalitas organ tubuh yang dibutuhkan untuk menjaga kegiatan sehari-hari diperlukan suatu latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dengan memperhatikan hal-hal yang berhubungan dengan program latihan seperti: frekuensi latihan yang harus dilakukan setiap minggunya, intensitas latihan dan lama latihan. Ketiga faktor tersebut sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan program latihan. Orang yang sudah melaksanakan latihan olahraga secara tertib dan teratur sejak masa kanak-kanak yang disesuaikan dengan usianya, akan tumbuh secara sempurna sesuai dengan potensinya.

Senam pagi 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 lebih dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani

adalah orang yang cukup mempunyai kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan kegiatan yang lain.

Dengan dilakukannya senam pagi secara rutin diharapkan akan dapat membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak berbagai aktifitas senam selain itu juga dengan diadakannya senam pagi secara rutin dan berkesinambungan yang dilakukan disekolah diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran jasmani siswa. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Padang dapat menjalankan kegiatan senam pagi secara rutin.

Dengan melakukan gerakan yang benar, maka kesegaran jasmani dapat pula tercapai secara baik sehingga diharapkan anak akan lebih semangat dan bergairah dalam menghadapi beban belajar pada mata pelajaran berikutnya, sehingga prestasi belajar pun akan dapat diperoleh anak dengan hasil yang memuaskan.

Senam Pagi 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 kurang terlaksana sesuai tuntunan.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang kesegaran jasmani siswa masih rendah, ini berdasarkan informasi dari guru-guru yang mengatakan siswa banyak yang malas, sering ngantuk dalam mengikuti proses belajar mengajar, dan mudah lelah. Itu merupakan ciri-ciri siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik.

Padahal Dinas pendidikan setempat telah mengalakan Senam Pagi dengan memberikan pelatihan kepada guru dan siswa. Pelaksanaan senam di sekolah ini biasanya dilakukan pada hari Selasa, Rabu, Kamis, dan Sabtu.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani siswa yaitu aktifitas fisik sekolah yang kurang, status gizi, istirahat, motivasi dalam berolahraga, lingkungan. Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang. Penulis ingin mengetahui pengaruh Senam Pagi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

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

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti dan oleh berbagai keterbatasan yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat aktifitas fisik yaitu Senam Pagi dan pengaruhnya terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh Senam Pagi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.
2. Pengaruh dari Senam Pagi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.

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.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sejarah Senam

Senam adalah bahasa Inggris disebut “Gymnastic” yang berasal dari kata “Gymnos” bahasa Greka (Yunani) yang berarti berpakaian minim atau telanjang. Orang Yunani kuno melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut “Gymnasion”. Pada zaman itu gymnastic dilakukan dalam rangka upacara-upacara kepercayaan yaitu guna menyembah dewa Zeus. Tujuan senam ialah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani. Cara melakukannya sambil berpakaian minim atau telanjang maksudnya mungkin agar dapat leluasa bergerak namun yang melakukannya kaum pria.

Pada awal abad ke-20, senam telah menjadi rencana pendidikan di sekolah-sekolah Amerika. Hal ini berkat usaha dari Dr.J.F.Williams, Dr.Dubly Sorgen dan Thomas D.Wood. Faderik Jahn adalah bapak gymnastik, dia mengkombinasikan latihan latihan gymnastik dengan pertunjukan-pertunjukan patriotik. Diantaranya adalah palang horizontal, palang sejajar, kuda-kuda melintang dan bak loncat.

Senam di negeri kita sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Waktu itu namanya “Gymnastiek” sedangkan pada zaman Jepang dinamakan “Taiso”. Pemakaian istilah senam sendiri kemungkinan bersamaan dengan pemakaian kata olahraga sebagai pengganti kata sport.

Senam sejak zaman Yunani kuno sampai sekarang telah mengalami perkembangan pesat, seiring dengan kemajuan di bidang teknologi. Perkembangan itu terlihat dalam bentuk-bentuk gerakan, sistematika, latihan maupun tujuan-tujuannya.

Senam adalah aktifitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya mengukur hasil aktifitasnya pada objek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Untuk mengetahui pengertian senam, kita harus mengetahui ciri-ciri senam antara lain:

1. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja
2. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah kerampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh)
3. Gerakannya harus tersusun dan sistematis
4. Penyusunan dan pemilihan gerakan itu harus sesuai dengan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan tujuan dan kebutuhan si pelaku

Berdasarkan ciri-ciri di atas, batasan senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian yang harmonis.

2. Senam Pagi

Senam kita kenal sebagai salah satu cabang olahraga, menurut pendapat Mahmudi dalam Pitnawati (2004 : 7) menjelaskan bahwa senam berasal dari bahasa Yunani yaitu *gym* yang berarti telanjang (*nude*) maksudnya adalah supaya gerakan dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna. Selanjutnya Kusuma dalam Pitnawati (2004 :7) mengemukakan bahwa senam merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi dan keindahan tubuh, sehingga olahraga ini banyak diminati orang.

Senam merupakan latihan yang dipilih dan diciptakan dengan berencana dan disusun secara sistematis dengan tujuan menumbuh dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Dalam Wikipedia “senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerak fisik dan juga senam bertujuan untuk membentuk kelenturan tubuh ([Http : // id, Wikipedia.org/wiki/senam](http://id.wikipedia.org/wiki/senam))

Jadi dapat disimpulkan bahwa senam adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan tersusun secara sistematis dengan tujuan

membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Dimana ciri-ciri senam adalah gerakan selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakan senam harus berguna untuk mencapai tujuan tertentu (misalnya untuk membentuk tubuh, memperbaiki gerak, meningkatkan taraf kesegaran jasmani sebagai sarana rehabilitasi), gerakannya selalu tersusun dan sistematis dan dilakukan secara teratur dan berulang.

Senam sudah lama dikenal di Indonesia tetapi penggalakan senam secara massal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan dengan diperkenalkannya senam pagi Indonesia. Senam ini dikemas secara indah dan pelaksanaannya dengan iringan musik. setelah itu baru banyak sekali bermunculan senam-senam yang lain. Senam usia sekolah dasar pada umumnya adalah senam kesegaran jasmani yang mencerminkan keinginan dan tekad untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa melalui kegiatan olahraga.

Senam Pagi adalah senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia yang mencerminkan keinginan tekad untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga. Senam pagi Indonesia mudah dilakukan kapan saja, dimana saja, dan oleh siapa saja. Senam pagi diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani para

pesertanya. Bertolak dari pernyataan tersebut, maka tak kecuali bahwa senam pagi juga berlaku bagi anak atau murid sekolah dasar.

Pada hakikatnya senam pagi bertujuan untuk mendapatkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran jasmani secara keseluruhannya, yang nantinya akan memberikan kesanggupan pada seorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak, (Sutarman, 1975).

Kemampuan seorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas dan dengan baik walaupun dengan keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya. (Sumosardiyono, 1992).

Tingkat kesegaran jasmani sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang selalu dihadapkan dengan kegiatan jadwal pelajaran yang padat, karena bila kesegaran jasmani meningkat akan dapat memberikan hal yang berarti terhadap ketahanan jasmaniah. Seorang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan memiliki kekuatan dan ketahanan untuk melakukan aktifitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya seorang yang mempunyai dasar kesegaran jasmani yang baik, dan perkembangan badan yang kuat memiliki

aktifitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang lebih tinggi. Tenaga tersebut diperlukan untuk menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Seorang yang memulai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan meningkatnya kesegaran jasmani siswa, dia akan mempunyai daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit yang akan mengganggu aktifitas belajarnya. Kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seorang siswa dikatakan dalam kondisi fisik baik (*fit*) kesegaran jasmaninya, berarti kekebalan tubuhnya terhadap serangan penyakit turunan maupun penyakit yang datangnya dari lingkungan semakin membaik.

3. Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (*fit* = cocok, layak, patut atau mampu). Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami

kelelahan yang berarti. Sadoso dalam Arsil (1999 : 11) mengemukakan kesehatan jasmani lebih bertitik beratkan kepada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Sutarman dalam Arsil (1999 : 9) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba” (Sillvia dalam Eflwilza. 2002 : 9).

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang yang mampu melakukan aktifitas sehari-hari secara baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai mempunyai tenaga cadangan untuk mengatasi keadaan darurat maupun menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Atau dengan kata lain bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Semakin banyak aktifitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang dengan tingkat kesegaran yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja (Sharkey dalam Arsil, 1999 : 10).

Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti dan dapat pulih kembali dengan cepat kalau timbul kelelahan sebagai akibat dari kegiatan itu. Sebaliknya apabila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang rendah walaupun sanggup melakukan kegiatan sehari-hari tetapi dengan kesukaran, mengalami kelelahan dan kekurangan

energi. Johnson dalam Arsil (1999:13) mengungkapkan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal ditandai antara lain seperti : (i) kemampuan fisik yang tidak efisien, (ii) emosi yang tidak stabil, (iii) mudah lelah, dan (iv) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi.

Adapun ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar sebagaimana dikemukakan Cooper dan Brown dalam Arsil (1999 : 13) adalah :1) Menguap di meja kerja, 2) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, 3) Cenderung bertingkah marah, 4) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, 5) Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, 6) Penggugup dan mudah terkejut, 7) Sukar rileks, 8) Mudah cemas dan sedih, 9) Mudah tersinggung

Lycholat dalam Gusril (2004) mengemukakan komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut : a) kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga / daya dan waktu reaksi.

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sebagaimana yang terdapat dalam Rusdan Djamil dalam Gusril (2004 : 123) yaitu sebagai berikut :a) resisten terhadap penyakit, b) memiliki daya tahan jantung otot umum, d) mempunyai daya tahan otot local, e) memiliki daya ledak otot, f) memiliki kelentukan, g) memiliki kekuatan, h) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh selain itu jenis kelamin ikut menentukan. Disamping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, serta kebiasaan seseorang.

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian yaitu :

a. Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang sangat berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.

b. Fungsi khusus

Adapun fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dapat dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang didasarkan pada pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau golongan yang didasarkan pada keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi kelahiran. Keadaan yang berdasarkan umum misalnya pada anak-anak dalam perangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan

pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani aktifitas fisik dan olahraga yang teratur sangat penting dilakukan. Disamping itu untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor makanan / keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Dengan memakan aneka makanan tentu gizi akan terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktifitas belajar dan bermain. Bila status gizi siswa sudah baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Keadaan lingkungan juga mempengaruhi kesegaran jasmani, untuk itu perlu memperhatikan masalah di sekitar. Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, jadi jelaslah bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga teratur.

Kesegaran jasmani mempunyai manfaat yang baik. Menurut Depdikbud (1997 : 1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu :

1. Manfaat secara biologis
 - a. Memperkuat sendi-sendi dan ligament
 - b. Memperkuat kemampuan jantung dan paru-paru
 - c. Memperkuat otot tubuh

- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Memperbaiki bentuk tubuh
- h. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung
- i. Memperlancar pertukaran gas

2. Manfaat secara fisiologis

Mengendorkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.

3. Manfaat secara sosial

Persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.

4. Manfaat secara kultural

Kebiasaan hidup teratur terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga.

Banyak cara yang dilakukan orang untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani seperti berlari, bersepeda, jalan cepat, jogging tapi banyak yang melakukan asal melakukan latihan. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan memikirkan dan megusahakan langkah-langkah yang dirasa perlu untuk pembinaan kesehatan dan kesegaran jasmani tersebut. Kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan taratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran

jasmani juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani, disamping itu tak kalah penting adalah pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat.

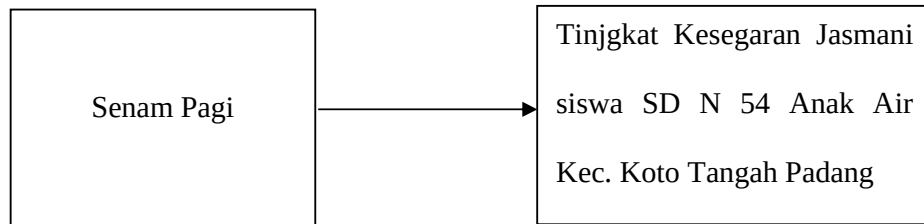
B. Kerangka Konseptual

Pelaksanaan Senam Pagi di Sekolah Dasar memiliki tujuan untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani, menjaga keseimbangan tubuh yang dilaksanakan di pagi hari sebelum proses belajar mengajar dimulai. Senam Pagi apabila dilakukan secara terprogram dan terkontrol serta terus menerus dan dilakukan dengan gerakan yang benar akan dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

Jadi dapat dikatakan bahwa apabila siswa dapat melakukan Senam Pagi dengan baik maka diharapkan akan dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya. Senam Pagi secara signifikan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani karena senam kesegaran jasmani merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan secara sengaja dengan iringan musik, sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dengan durasi tertentu dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, Senam Pagi sebagai variabel bebas dan tingkat kesegaran

jasmani sebagai Variabel terikat. Hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Dalam penelitian ini dapat di ajukan hipotesis penelitian yaitu :
terdapat pengaruh Senam pagi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa
Sekolah Dasar Negeri 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang.

BAB V

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Pengaruh Senam Pagi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 54 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang berkategori **kurang**.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Dianjurkan kepada guru Penjasorkes untuk dapat menggunakan Senam Kesegaran jasmani sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Dianjurkan kepada pihak sekolah dan dinas terkait agar terus dapat mendukung dan mendorong pelaksanaan senam di sekolah secara rutin untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Dianjurkan kepada siswa agar dapat melaksanakan senam sesuai dengan program sekolah dengan penuh semangat dengan gerakan yang benar agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Depdikbud
- Arikunto Suharsimi, (2002). *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Bafirman, (1999). *Sport medicine*. Padang : FIK UNP
- Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Depdikbud. (1997). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Armas Duta Jaya.
- Dinata, (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rusda Karya.
- Efwilza. (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 16 di Kawasan Batubara Ombilin dengan SDN 12 di luar Kawasan Batubara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Interval : Dirjen Olahraga Depdiknas
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010), *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sumosardjono, S. (1992). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Indonesia PT. Gramedia
- Sutarman. (1975). *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi, Concepts of sciences Ed. Sic. Swaripo dan Marry W. Sic*, Jakarta : KONI
- Pitnawati, (2010). *Buku Ajar Senam Aerobic*. Padang : FIK UNP
- Srirumyati. (2010). *Pelaksanaan Senam Pagi di Sekolah Dasar Gugus III Kecamatan Padang Timur Kota Padang*. Skripsi : FIK UNP
- Suwirman, (2009). *Bahan Ajar Dasar-dasar Penelitian*. Padang : FIK UNP
- Syafruddin. (1994). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP