

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 TERHADAP
PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 29
BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**Wilni Fitri
NIM. 94951**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 29 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Wilni Fitri
NIM : 94951
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 195905131984032002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

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 Kesegaran Jasmani 2008
Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa
SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang
Pariaman**

Nama : Wilni Fitri

NIM : 94951

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	Dra. Pitnawati, M.Pd	2. _____
3. Anggota	Drs. Zulman, M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Drs. Kibadra	5. _____

DAFTAR PUSTAKA

- Arma. 2005. Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Arsil. 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK-UNP.
- Depdikbud. 1997. Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Armas Duta Jaya.
- Depdiknas, 2002. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan SD, Jakarta.
- Depdiknas. 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Garis-garis Besar Program Pengajaran Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdiknas RI.
- Dinata. 2003. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rusda Karya.
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Kiraim, Yanuar. 1992. Belajar Motorik. Padang : FPOK IKIP Padang
- Kiram, Yanuar. 2002. Belajar Motorik. Padang: FIK UNP.
- Kosasih, Engkos. 1985. Olahraga, Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Lutan Rusli, 2000. Dasar-Dasar Kepelatihan. Depdiknas.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam pendidikan jasmani, prinsip-prinsip dan penerapannya. Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Sadjono. 1989. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: FPOK IKIP.
- Sadoso S, 1980. Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: PT Gramedia.
- Sajoto. Muhammad. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Dikti Depdikbud.
- Sudarsono. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta.

Sumosardjono, Sudoso. 1992. Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.

Syafruddin.(2006). Pendidikan Jasmani & Olahraga Sebagai Sub-Sistem Keolahragaan Nasional. Di sampaikan dalam Semlok Nasional Kurikulum Model Pembelajaran Penjas. Padang. UNP.

Undang – undang Nomor 20 Tahun 2003, Sistem Pendidikan Nasional.

Wahjoedi. 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Yusuf. 2005. Metodologi Penelitian. Padang: UNP Press.

ABSTRAK

Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : Wilni Fitri, /94951 /2011

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kesegaran 2008 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian yaitu penelitian eksperimen semu. Populasinya adalah seluruh siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, yang berjumlah sebanyak 323 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian adalah siswa kelas V putera saja yang berjumlah sebanyak 21 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data uji-T.

Dari hasil analisis data diperoleh senam kesegaran jasmani 2008 memberikan pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan mean kelompok kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan (*pree test*) adalah 10,29 dan mean sesudah diberikan perlakuan (*post test*) adalah 13,38, artinya terjadi peningkatan sebesar 3,09 terhadap kesegaran jasmani. Disarankan kepada guru penjasorkes agar dapat melakukan pengawasan terhadap kegiatan SKJ 2008, karena dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. H. Syahril Bachtar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Zulman,M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kedua orang tuaku dan kakakku serta adik-adik ku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil ke pada penulis.
8. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Desember 2010

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Senam Kesegaran Jasmani 2008	8
2. Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi dan Manfaat Kesegaran Jasmani	19
B. Kerangka Konseptual	21

C. Pertanyaan Penelitian	22
--------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Kesegaran Jasmani Sebelum Diberi Perlakuan	37
2. Kesegaran Jasmani Sesudah Diberi Perlakuan	39
B. Uji Persyaratan Analisis	41
C. Uji Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Sebelum Diberi Perlakuan.....	37
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Setelah Diberi Perlakuan.....	39
4. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Tes Lari 40 Meter	29
3. Sikap Gantung Sikut Tekuk.....	30
4. Tes Baring Duduk 30 Detik	32
5. Tes Loncat Tegak.....	33
6. Tes Lari 600 Meter	34
7. Histogram Kesegaran Jasmani Sebelum Diberi Perlakuan.....	38
8. Histogram Kesegaran Jasmani Setelah Diberi Perlakuan	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Tes Kesegaran Jasmani Awal	47
2. Rekap Tes Kesegaran Jasmani Akhir	48
3. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Awal	49
4. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Akhir	50
5. Uji Beda Mean Kesegaran Jasmani	51
6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa	52
7. Surat Izin Penelitian	53
8. Dokumentasi Penelitian	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Meningkatkan kecerdasan kehidupan berbangsa dan bernegara serta untuk menciptakan kualitas manusia seutuhnya, dapat diupayakan melalui pendidikan. Penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia seumur hidup, dan yang dimaksud dengan pendidikan tercantum dalam Undang–Undang Pendidikan Nasional No. 20 Tahun (2003:2) yakni sebagai berikut:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengembangan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Dari kutipan di atas, maka jelaslah bahwa pendidikan begitu penting artinya dalam mengembangkan potensi peserta didik. Sehingga diharapkan peserta didik memiliki kecerdasan, menguasai berbagai keterampilan yang berguna bagi dirinya, keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Di samping itu mampu menjadikan peserta didik sebagai manusia yang berkepribadian dan berakhlak mulia. Semua ini didapatkan melalui proses pembelajaran yang sudah direncanakan serta dilakukan secara sadar.

Diantara pendidikan yang ada dalam kurikulum di Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Bidang studi ini di ajarkan pada jam wajib belajar di sekolah dan dalam kegiatan pengembangan diri yaitu kegiatan ekstrakurikuler. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar menurut Depdiknas (2006:513) yaitu:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan 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, kerjasama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa melalui proses pembelajaran pendidikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Di samping itu dapat memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga dan memiliki karakter moral yang kuat serta mampu mengembangkan gerak dasar dan berbagai keterampilan olahraga dengan sikap sportif, jujur, disiplin dan bertanggung jawab.

Salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar adalah memelihara kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani menurut sadoso (1980:105) adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Artinya siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan kegiatan belajar di sekolah dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Kesegaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya. Banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa di antaranya adalah: motivasi siswa dalam berolahraga dengan baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya, istirahat yang cukup, lingkungan yang bersih dan kreativitas guru penjas dalam pembelajaran di setiap materi yang akan diajarkan, mengajarkan berbagai keterampilan gerak seperti gerakan yang ada dalam kegiatan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) dan olahraga di sekolah, aktivitas bermain yang dilakukan anak setelah pulang sekolah, sosial ekonomi orang tua murid dan kebutuhan gizi siswa terpenuhi.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa upaya dan usaha yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan membiasakan siswa untuk bisa mengikuti Senam Kesegaran Jasmani secara teratur dengan melakukan gerakan yang benar dan berkesinambungan. Senam Kesegaran Jasmani ini tercakup dalam Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). Senam Kesegaran Jamani adalah serangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesegaran jasmani seseorang.

Di Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman melaksanakan senam kesegaran jasmani (SKJ 2008) secara rutin dan teratur, diikuti oleh seluruh siswa dengan instruktur latihan adalah guru penjasorkes dan dibantu oleh beberapa orang siswa yang sudah terlatih gerakan dalam SKJ tersebut. Harapan kita pelaksanaan senam kesegaran jasmani ini akan dapat memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani siswa, khususnya bagi siswa yang tekun atau serius dan rajin mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008).

Berdasarkan pengamatan dan observasi sementara yang penulis lakukan di lapangan terhadap pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) di SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, pelaksanaan Senam kesegaran Jasmani tersebut berjalan dengan baik dan diikuti oleh semua siswa, mulai dari kelas I sampai dengan kelas

VI. Namun belum diketahui apakah ada pengaruh Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008) terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa, untuk itu pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul "pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkatan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Motivasi siswa dalam berolahraga
2. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008)
3. Status gizi
4. Istirahat yang cukup
5. Aktivitas bermain
6. Kreaktivitas guru dalam mengajar penjasorkes
7. Lingkungan yang bersih

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seperti yang dikemukakan di atas, maka penulis

membatasi atas satu variabel saja yaitu: Senam Kesegaran jasmani (SKJ 2008).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah pada bahagian terdahulu maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Adakah pengaruh senam kesegaran jasmani (SKJ 2008) terhadap Tingkatan kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, sebelum diberikan perlakuan dengan senam kesegaran jasmani 2008.
2. Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, sesudah diberikan perlakuan dengan senam kesegaran jasmani 2008.
3. Pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa di SD negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan tentang kesegaran jasmani siswa.
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.
5. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Senam Kesegaran Jasmani 2008

Menurut Kristiono (1986:5) Pada hakikatnya Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) adalah "merupakan penyempurnaan dari Senam Pagi Indonesia (SPI) seri D yang sudah dilaksanakan lebih dahulu. Dengan ditetapkannya jam krida olahraga oleh pemerintah setiap hari jumat sebelum jam kerja, yang dicanangkan tahun 1984". Hal ini dikarenakan bemanfaat bagi setiap orang yang melakukannya, sehingga Senam Kesegaran Jasmani ini berkembang sampai menjadi suatu program kegiatan yang wajib dilaksanakan di sekolah.

Di Sekolah Dasar senam kesegaran jasmani (SKJ) pada dasarnya adalah merupakan suatu kegiatan senam yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh, pelaksanaannya dilaksanakan di pagi hari sebelum proses pelajaran dimulai. Siswa diwajibkan untuk mengikuti senam kesegaran jasmani bersama-sama dengan guru penjas. Berdasarkan defenisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini maka senam yang dilakukan adalah Senam Kesegaran Jasmani yang dilakukan secara rutinitas dan terstruktur dengan dipandu oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes).

Di Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, salah satu senam yang dilakukan secara rutin dan teratur adalah Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008). Senam Kesegaran Jasmani ini pada dasarnya adalah suatu kegiatan senam yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan dapat meningkatkan kesegaran tubuh. Dinata (2002) mengemukakan bahwa: "senam adalah rangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu".

Sementara Anna (2005:324) mengatakan bahwa, senam, yaitu, "bagian dari senam artistik yang merupakan materi pokok dalam garis-garis besar program pembelajaran (GBPP) pendidikan jasmani KBK tahun 2005. Materi pokok maksudnya disini adalah yang telah ditegaskan dan ditetapkan oleh pemerintah untuk sekolah dasar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa senam Kesegaran Jasmani merupakan bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani, mempunyai gerakan yang indah yang dapat membentuk manusia yang sehat jasmani.

Dari di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa senam kesegaran jasmani adalah serangkaian gerakan yang dilakukan secara sengaja dengan iringan musik, sehingga melahirkan ketentuan ritmik, kontinuitas dengan durasi tertentu. Hal ini kalau

dilakukan dengan rutin dan serius dengan gerakan yang benar akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani tersebut dapat dicapai salah satunya melalui kegiatan senam kesegaran jasmani. Hal ini tentunya siswa harus serius dalam melakukan gerakan, maksudnya siswa tidak asal-asalan dalam melakukan gerakan senam. Di samping itu siswa juga dalam melakukan gerakan sesuai dengan takaran gerakan yang telah diberikan oleh guru penjas. Disisi lain guru penjaspun dituntut agar paham mengerti terhadap gerakan-gerakan senam yang telah diajarkan. Pemahaman dan pengertia juga harus disampaikan pada siswa kalau pelaksanaannya dilaksanakan dengan tidak benar, ini akan menimbulkan cedera karena mungkin keseimbangan kurang terjaga dengan baik bisa mengakibatkan jatuh atau keseleo pada kaki.

Di dalam kegiatan Senam Kesegaran Jasmani, pelatih atau guru penjas, waktu pelaksanaan, dan materi yang disajikan atau gerakan yang dilakukan dan bentuk pelaksanaan menjadi bahan pertimbangan bagi para peserta. Hal ini dikarenakan, kegiatan Senam Kesegaran Jasmani aka berdampak terhadap diri individu yang melaksanakan. Jika pelaksanaannya baik dan benar, gerakan

yang dilakukan juga benar, pelaksanaan dilakukan secara teratur maka siswa akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang baik dan daya tahan tubuh yang baik pula untuk menghadapi materi pelajaran selanjutnya.

Di samping itu motivasi dari peserta untuk melakukan Senam Kesegaran Jasmani sangat berperan dalam mencapai kesegaran jasmani yang diinginkan ditambah dengan kelengkapan sarana dan prasarana dalam pelaksanaannya, karena dengan kelengkapan sarana dan prasarana dan motivasi peserta yang besar mampu mendorong siswa melakukan Senam Kesegaran Jasmani dengan sebaik-baiknya. Sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai usaha dan upaya dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

2. Kesegaran Jasmani

a) Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menurut sadoso (1980:105) adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Sementara Suherman (1995:10) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani berkaitan erat dengan tingkat kesehatan dan kebugaran seseorang. Orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang

baik berarti dia memiliki tingkat kebugaran dan kesehatan yang baik”.

Selanjutnya Lutan (2001:7) menyatakan kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Selanjutnya Sumosardjono (1992:19) mengatakan kesegaran jasmani adalah:

Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu dapat melakukannya.

Pendapat yang senada juga dikemukakan oleh Sadjono (1989:43) bahwa: “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila diperlukan sewaktu-waktu”.

Disisi lain Nurhasan (2001:131) mengidentifikasikan bahwa kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu fa'al “merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan atau tugas, fisik memerlukan kerja otot

secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, tidak memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya”.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas tentang pengertian kesegaran jasmani, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan tubuh dalam mengatasi beban kerja secara efisien dan dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk mengisi waktu senggangnya. Dalam arti dapat juga dikatakan kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kemudian bagi siswa, mereka mampu dan dengan mudah menyelesaikan tugas-tugas belajarnya di sekolah, serta masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu senggangnya.

Kondisi kesegaran jasmani seseorang dapat dikatakan baik, akan tampak dari penampilan sehari-hari dalam melakukan aktifitas, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sudarsono (1992:10) yaitu sebagai berikut:

Tingkat jasmani yang baik, akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut 1) cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, 2) mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian, 3) mempunyai kardiovaskuler

untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, 4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, 5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, 6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus.

Kosasih (1984:10) mengatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila organ tubuh tersebut memiliki kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja / melakukan aktifitas masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu yang baik.

Berpedoman pada kutipan di atas, jelas bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak yang tidak baik dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, misalnya saja siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan tercermin dari sikap dan penampilan gerakanya serta mereka kurang mampu mengatasi keadaan yang tidak terduga. Hal ini juga berdampak buruk terhadap proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang ada di sekolah.

b) Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Sajoto (1988) mengemukakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari: "a) kekuatan otot, b) kardiovaskuler dan daya

tahan otot, c) daya ledak otot, d) kecepatan, e) kelenturan/ daya lentur, f) kelincahan dan koordinasi gerak, g) kesetimbangan, h) reaksi, i) keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh". Menurut Surjadi (1991:1) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu

1) Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), 2) daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body composition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*).

Selanjutnya Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada 10 (sepuluh) komponen kesegaran jasmani yaitu:

1) Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), 2) daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body composition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*).

Dari beberapa kutipan tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang telah diuraikan di atas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen yakni antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Tentunya semua komponen kesegaran jasmani tersebut dapat dimiliki seseorang dengan jalan berolahraga dengan teratur dan sesuai dengan petunjuk pelaksanaannya, misalnya dapat

diperoleh melalui kegiatan Senam Kesegaran Jasmani 2008 bagi siswa Sekolah Dasar.

Dari uraian di atas, sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang. Syafruddin (2006:69) mengatakan “daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atau dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal”. Daya tahan umum adalah Kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti Lari jarak jauh . Sedangkan daya tahan otot lokal adalah "kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju.

Dari daya tahan dicapai dengan, kontraksi serat otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*slow oxidative* atau *Sofast oxidative-glycolitic* atau FOG) cocok untuk tugas tersebut, kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan (Sharkey, 2003:163).

Elemen kondisi fisi yang juga dapat menentukan kesegaran jasmani adalah kekuatan. Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:167) mendefenisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu atau tingkat pelaksanaan kerja.

Kecepatan dan kelentukan juga bagian dari elemen kondisi fisik, kecepatan adalah kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafruddin (2006:54). Sedangkan Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan, (Sharkey, 2003:165).

Koordinasi juga merupakan elemen kondisi fisik yang

menentukan tingkat kesegaran jasmani. Kiram (2002:169), mengatakan bahwa koordinasi bila ditinjau dari sudut fisiologis adalah “merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persyarafan yang disebut dengan *intra muscular coordination*”. Pengaturan yang dimaksud disini yaitu proses-proses pengaturan kembali jalannya suatu gerakan yang selalu berpedoman pada program gerakan.

Sementara Harsuki (2003:54) mengartikan koordinasi sebagai suatu kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis”. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Wahjoedi (2001:61) koordinasi (*coordination*) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”.

Selanjutnya Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara terarah oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki koordinasi yang baik, dia akan mampu melakukan gerakan dengan baik pula.

c) Fungsi Dan Manfaat Kesegaran Jasmani

Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhan yang semakin keras, membuat seseorang memerlukan jasmani yang kuat dan sehat. Dengan jasmani yang kuat dan sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik.

Kesegaran jasmani dan kesehatan badan merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan. Kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan turut menunjang kenaikan aktivitas yang dilakukan setiap harinya. Faktor ini diakibatkan karena berkurangnya tingkat kelelahan maupun angka sakit. Bahkan dapat dikatakan kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia.

Dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang yang hidup sehari-hari lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan mereka yang hidup sehari-hari kurang aktif. Pada saat usia sekolah dasar dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi karena pada usia tersebut anak-anak cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah.

Manfaat kesegaran jasmani Menurut Depdikbud (1997:1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu:

- 1) Manfaat secara biologis: memperkuat sendi-sendi dan ligament, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula dan memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi resiko tekanan penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas,
- 2) manfaat secara psikologis, untuk mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.
- 3) secara sosial, untuk persahabatan dengan orang lain meningkatkan dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitarnya.
- 4) secara kultural kebiasaan hidup sehat, teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

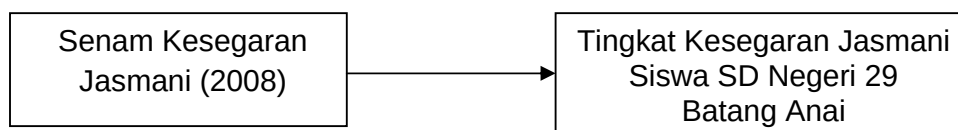
Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa banyak sekali manfaat kesegaran jasmani bagi seseorang, begitu juga bagi siswa yaitu dapat meningkatkan kerja jantung, memperkuat sendi-sendi dan otot tubuh. Hal ini juga akan berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, seperti menghadapi proses belajar ataupun kegiatan-kegiatan di sekolah yang berhubungan dengan fisik. Di samping itu siswa akan dapat memahami dan mengerti akan pola hidup sehat dilingkungan keluarga dan masyarakat, mampu meningkatkan kualitas dan kuantitas serta merasa nyaman bersahabat dengan banyak orang.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai tenaga untuk menikmati waktu senggangnya atau untuk keperluan mendadak". Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani berkaitan erat dengan tingkat kesehatan dan kebugaran seseorang. Begitu juga dengan kesegaran jasmani siswa yang baik, maka mereka akan mampu menyelesaikan kegiatan-kegiatan belajar dengan baik, termasuk dalam mengikuti kegiatan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2008)

Di Sekolah Dasar senam kesegaran jasmani (SKJ) pada dasarnya adalah merupakan suatu kegiatan senam yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh, pelaksanaannya dilaksanakan di pagi hari sebelum proses pelajaran dimulai. Siswa diwajibkan untuk mengikuti senam kesegaran jasmani bersama-sama dengan guru penjas. Berdasarkan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini maka senam yang dilakukan adalah Senam Kesegaran Jasmani yang dilakukan secara rutinitas dan terstruktur dengan dipandu oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes).

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) ini apabila dilakukan dengan rutin dan serius oleh siswa, hal ini akan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa siswa yang rajin dan tekun mengikuti kegiatan senam kesegaran jasmani 2008 diharapkan akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka. Hanya saja belum dapat diketahui seberapa besar pengaruh senam kesegaran jasmani terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa, namun pengaruhnya secara signifikan dikatakan ada, 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. Untuk lebih jelasnya keterkaitan antara variabel bebas dengan variabel terikat, dapat dilihat pada gambar 1 kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian dapat diajukan yaitu terdapat pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap peningkatan kesegaran

jasmani siswa SD Negeri 29 Batang Anai Kabupaten Padang
Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut: senam kesegaran jasmani 2008 memberikan pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan mean kelompok kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan (pre test) adalah 10,29 dan mean sesudah diberikan perlakuan (post test) adalah 13,38, artinya terjadi peningkatan sebesar 3,09 terhadap kesegaran jasmani.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar dapat:
 - a. Meningkatkan pengawasan terhadap kegiatan SKJ 2008, karena dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa.
 - b. Lebih banyak memberikan bentuk-bentuk permainan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
 - c. Meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran penasorkes, karena dapat meningkatkan aktivitas berolahraga yang erat kaitannya dengan kesegaran jasmani.

2. Siswa untuk lebih banyak melakukan aktivitas-aktivitas bermain pada cabang olahraga tertentu agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energinya cukup dan kesegaran jasmani dapat ditingkatkan.
4. Pihak sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana olahraga sehingga siswa termotivasi dalam berolahraga.