

**EFEK LATIHAN SENAM INDONESIA SEHAT TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SD
NEGERI 09 GUNUNG TULEH KABUPATEN
PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

**APRI RAMADHAN
NIM. 94721**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OL A H R A G A
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Efek Latihan Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat
Kesegaran Jasmani Siswa di SD Negeri 09 Gunung Tuleh
Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Apri Ramadhan

NIM : 94721

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jonni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M. Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Ali Umar, M. Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Dr. Syahrastani, M. Kes. AIFO	5. 

ABSTRAK

Apri Ramadhan, 94721 : Efek Latihan Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di SD Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dari latihan Senam Indonesia Sehat terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen lapangan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat Tahun Ajaran 2011/2012 yang berjumlah 186 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*, yaitu siswa kelas IV dan V putri yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun sebelum dan sesudah perlakuan Senam Indonesia Sehat terhadap siswa.

Data dianalisis menggunakan statistik parametrik melalui formula uji “*t-test*” pada taraf signifikansi 0.05α . Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani setelah diberikan perlakuan (*pree-post test*) $P = 0.000 < 0.05\alpha$. Perbedaan rerata hitung (*Mean defference*) = 3.80, $t_{\text{hit}} = 8.025 > t_{\text{tab}} 2.093$. Artinya hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Senam Indonesia Sehat memberikan efek yang berarti terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Efek Latihan Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat”.

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. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Jonni, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Ali Umar, M. Kes, Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Dr. Syaharastani, M. Kes, AIFO selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen – dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Kepala Sekolah SD Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat
7. Siswa SD Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

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, Maret 2012

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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penulisan	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Senam Indonesia Sehat	7
2. Latihan	10
3. Kesegaran Jasmani.....	11
4. Status Gizi.....	19
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22

B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Teknik dan Pengumpulan data	24
F. Pelaksanaan Perlakuan.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	34
B. Analisis dan Hasil Penelitian.. ..	38
C. Pembahasan	39

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	23
2. Nilai Ters Kesegaran jasmani Indonesia (untuk Putri usia 10-12 tahun).....	31
3. Normal Tes Kesegaran jasmani Indonesia	31
4. Jadwal latihan Senam Indonesia Sehat.....	32
5. Rerata hitung dan standar deviasi data penelitian	34
6. Distribusi Frekuensi Data Sebelum diberikan tes (<i>Pre Test</i>)	36
7. Distribusi Frekuensi Data Sesudah diberikan Tes (<i>Post Test</i>).....	37
8. Uji Normalitas data Penelitian	38
9. Uji Homogenitas data Penelitian.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Rancangan Penelitian	22
3. Tes Lari 40 meter	26
4. Tes Gantung Siku Tekuk.....	27
5. Tes Baring Duduk 30 detik	28
6. Tes Loncat Tegak.....	29
7. Posisi Tes Lari 600 meter.....	30
8. Histogram Kesegaran Jasmani Sebelum diberi Perlakuan (<i>Pre Test</i>)...	35
9. Histogram Kesegaran Jasmani Setelah diberi Perlakuan (<i>Post Test</i>).....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Awal (<i>Pre Test</i>) sebelum diberi perlakuan	48
2. Data Akhir (<i>Post Test</i>) setelah diberi perlakuan	49
3. Rekap data Kesegaran Jasmani (<i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i>)	50
4. Diskripsi dan Uji Normalitas Data Penelitian.....	51
5. Uji Homogenitas dan Analisis Paired T- Tes Data penelitian	52
6. Uji Hipotesis Manual	53
7. Program latihan	55
8. Tabel X	59
9. Tabel 95 Th <i>Precentilel of The “F” Distribution.</i>	60
10. Tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	61
11. Dokumen Penelitian	65
12. Izin Penelitian Dari Fakultas	61
13. Surat Izin penelitian dari Dinas UPTD	62
14. Surat Izin penelitian Dari SD Negeri 09 Gunung Tuleh.....	63
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan mutu pendidikan merupakan salah satu strategi pembangunan pendidikan di Indonesia. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No 20/2003 yang berbunyi sebagai berikut :

”Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap dan kreatif dan mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. (UUSPN, 2003;3)

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. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar menurut Depdiknas (2006:513) yaitu:

“1) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 2) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 3) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, 4) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 5) 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 jasmani, olahraga dan kesehatan dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kesegaran jasmani siswa 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, khususnya dalam mengajarkan berbagai keterampilan gerak seperti gerakan yang ada dalam kegiatan Senam Indonesia Sehat 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 Indonesia Sehat. Senam Kesegaran Jasmani adalah serangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesegaran Jasmani seseorang.

Di Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman melaksanakan senam Indonesia Sehat secara rutin dan teratur, diikuti oleh seluruh siswa dengan instruktur latihan adalah guru penjasorkes dan dibantu oleh beberapa orang siswa yang sudah terlatih gerakan senam 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 Indonesia Sehat.

Berdasarkan pengamatan yang penulisi lakukan di Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman kesegaran jasmani siswa masih rendah, ini berdasarkan informasi dari guru-guru yang mengatakan siswa banyak yang malas, sering mengantuk dalam mengikuti proses belajar mengajar dan mudah lelah. Itu merupakan ciri-ciri siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Namun belum diketahui apakah ada Efek latihan Senam Indonesia Sehat terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa, untuk itu pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian mendapatkan data yang akurat tentang kesegaran jasmani.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Status gizi
2. Aktivitas fisik
3. Kebiasaan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seperti yang dikemukakan di atas, maka penulis membatasi atas satu variabel saja yaitu: Efek Latihan Senam Indonesia Sehat terhadap tingkat

kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah pada bahagian terdahulu maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah ada Efek Latihan Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SD Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman, sebelum diberikan perlakuan senam Indonesia Sehat.
2. Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Barat, sesudah diberikan perlakuan senam Indonesia Sehat.
3. Efek dari latihan senam Indonesi Sehat terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi peneliti 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.