

**PENGARUH SKJ 2012 TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA PUTRI KELAS IV DI SEKOLAH DASAR NEGERI 43 SUNGAI
SAPIH KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**ULIL ABSAR
NIM. 53517**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH SKJ 2012 TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA PUTRI KELAS IV DI SEKOLAH DASAR NEGERI 43 SUNGAI
SAPIH KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG**

Nama : Ulil Absar

NIM : 53517

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

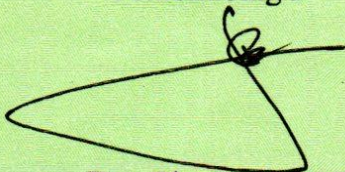
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

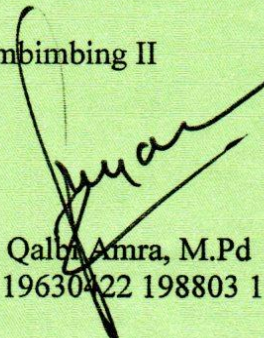
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP.19590513 198403 2 002

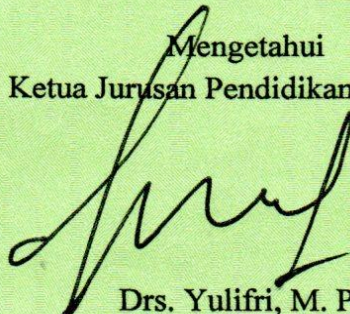
Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1 008

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP.19590705 198503 1 002

PENGESAHAN 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 : Pengaruh SKJ 2012 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV di Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang

Nama : Ulil Absar

NIM : 53517

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

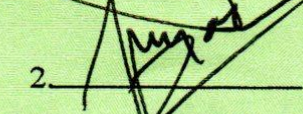
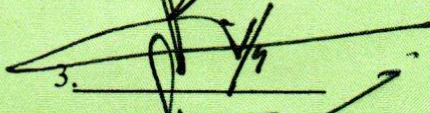
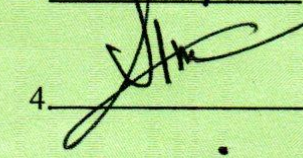
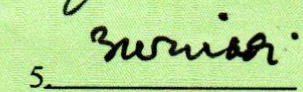
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dra. Pitnawati, M. Pd
2. Sekretaris	: Drs. Qalbi Amra, M. Pd
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes
4. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M. Pd
5. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M. Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 



Persembahan

“ Ya Allah janganlah engkau hukum aku karena apa yang mereka katakan tentang aku. Berikanlah kebaikan kepadaku dari apa yang mereka sangkakan padaku. Ampunilah aku karena apa yang mereka tidak ketahui tentang aku”

(Ali Bin Abi Thalib)

“ Allah menganugerahkan al hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapapun yang dikehendakinya. Dan barang siapa yang di anugerahi al hikmah itu, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah) (QS : Al-Baqarah : 269)

Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang di beri ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu lakukan.

(QS : Al-Mujadilah :11)

Kulangkahkan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan berjalan melewati waktu, memandang luasnya samudra melukis mimpi diatas awan namun, ku tak luput dari do'a yang selalu ku aturkan walau jalan penuh dengan kerikil yang tajam dan licin, walaupun aku terjatuh luka dan berdarah, walau air mata membasahi wajah ini, namun aku tetap tegar dan selalu bertawakal kepada Allah SWT yang telah memberikan anugerah dan kesempatan untuk hidup kepadaku, dan menjalankan hidup ini demi menggapai segenggam harapan dan cita-cita untuk masa depan. Terima kasih ya Allah dan hari ini.....

Telah ku raih sekeping cita-cita, telah ku wujudkan harapan kedua orang tua yang tercinta semoga semua yang telah aku lakukan ini tidaklah sia-sia aku harapkan ridho dan restunya selalu abadi selama-lamanya.

Bagai mentari yang tak pernah letih menghangatkan dunia. Bagai rembulan yang tak pernah murung menyinari malam. Bagai mata air

yang tak pernah berhenti mengalir bagai angin yang tak pernah lelah berhembus Bagai hujan yang selalu membasahi bumi yang kering

Ku persembahkan karya tulis ini buat Ayahanda (Ali Munir), Ibunda (Daswinar), Limpahan kasih sayangmu Setiap doa yang keluar dari bibirmu Telah menuntunku untuk meraih sejuta asa. Keringatmu telahku jadikan tinta untuk berkarya dan semoga segala pengorbanan serta harapanmu tak sia-sia

Teruntuk seluruh saudaraku, Kakak (Eka Munarti S.PdI, Firman Arif S.Pd, Titi Ramadhani S.Pd) serta Adikku (Wardatul Istiana) seluruh dan keluarga besarku yang sangat kucintai dan kusayangi. Kuucapkan terimakasih atas didikan, dukungan dan bimbingan yang telah diberikan selama ini.

Terima kasih kepada dosen pembimbingku bapak Dra. Pitnawati M.Pd (selaku PA dan pembimbing 1). Bapak Drs. Qalbi Amra, M. Pd (selaku pembimbing 2). Bapak Drs. Edwardsyah, M. Kes, Bapak Drs. Ali Asmi, M. Pd dan Bapak Drs. Willadi Rasyid M. Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan serta dukungannya , dan tak lupa seluruh para dosen yang telah memberikan ilmu kepada ananda , mudah-mudahan dengan ilmu yang di berikan kepada ananda akan ananda sampaikan ke banyak orang, semoga menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT Amin.....

Seterusnya buat rekan-rekan ku dan teman-teman seperjuangan dan seluruh teman-teman FIK 2010 Penjaskesrek yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, terimakasih atas bantuan yang telah diberikan kepadaku sehingga aku seperti ini. Sahabatku motivasimu sangat berarti bagiku.

Tak terlupa bagi semua pihak yang terlibat dan menyumbangkan pikiran pada karyaku ini semoga bantuan yang selama ini dilakukan diterima dan dibalas oleh Allah SWT, Amin.....



Mereka yang belajar dari masa lalu, dapat mengerti akan kehidupan Mereka yang belajar dari kesalahan, dapat memahami

sebuah kebenaran Mereka yang berusaha di jalan Allah akan menerima imbalan

Allah yang memberiku jalan dan dengan kebesarannya ku selesaikan tugas ini Setitik asa telah ku gapai, namun perjalananku belumlah usai,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, apabila telah selesai dengan satu pekerjaan maka kerjakanlah pekerjaan yang lain dengan sungguh-sungguh dan kepada tuhan-mulah hendaknya kamu berharap (QS. Alam Nasyrah, 6-8)

By: Ulil Absar, S. Pd

ABSTRAK

Ulil Absar : Pengaruh SKJ 2012 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV di Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kesegaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang yang berjumlah 63 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*, yaitu siswa kelas IVa dan IV b putri yang berjumlah 26 orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun sebelum dan sesudah perlakuan Senam Kesegaran Jasmani 2012. Data dianalisis menggunakan statistik parametrik melalui formula uji "t" pada taraf signifikansi 0.05α .

Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani siswa setelah diberi perlakuan, dimana rata-rata sebelum perlakuan 11.19, sedangkan sesudah perlakuan 14.61 dengan perbedaan rerata hitung = 3.42, dan $t_{hitung} = 21.564 > t_{tabel} = 2.060$. Artinya hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani 2012 memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putri kelas IV Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh SKJ 2012 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV di Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota 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. 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. Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Qalbi Amra, M. Pd selaku Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Ali Asmi, M. Pd, Drs. Edwarsyah, M. Kes, dan Drs. Willadi Rasyid, M. Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Kepala Sekolah SD Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Siswa SD Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang 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 bantuan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Mei 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penulisan	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani.....	8
2. Senam Kesegaran Jasmani 2012.....	16
3. Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2012.....	39
B. Kerangka Konseptual	40
C. Hipotesis	41

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	42
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
D. Rancangan Penelitian.....	44
E. Jenis dan Sumber Data.....	44
F. Teknik Pengumpulan data	45
G. Instrumen Penelitian.....	46
H. Pelaksanaan Perlakuan.....	56
I. Teknik Analisis Data.....	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	58
B. Analisis dan Hasil Penelitian.. ..	62
C. Pembahasan	63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	67
B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA.....	69
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	74
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	43
2. Sampel Penelitian.....	44
3. Nilai Tes Kesegaran jasmani Indonesia (Putri).....	56
4. Norma Tes Kesegaran jasmani Indonesia (Putri).....	56
5. Deskripsi Data Penelitian	58
6. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Sebelum diberikan perlakuan (<i>Pree Test</i>)	59
7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Sesudah diberikan Perlakuan (<i>Post Test</i>)	60
8. Uji Normalitas data Penelitian	62
9. Uji Homogenitas data Penelitian.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Awal	18
2. Gerakan Pemanasan 1a	19
3. Gerakan Pemanasan 1b	19
4. Gerakan Pemanasan 2a dan 2b.....	20
5. Gerakan Pemanasan 3a, 3b dan 3c.....	20
6. Gerakan Pemanasan 3d	21
7. Gerakan Pemanasan 4a dan 4b.....	21
8. Gerakan Pemanasan 4a dan 4d.....	22
9. Gerakan Pemanasan 5a	23
10. Gerakan Pemanasan 6a dan 6b.....	23
11. Gerakan Pemanasan 7a dan 7b.....	24
12. Gerakan Pemanasan 8a dan 8b.....	25
13. Gerakan Pemanasan 9a dan 9b.....	25
14. Gerakan Pemanasan 10a dan 10b.....	26
15. Gerakan Pemanasan 11a dan 11b.....	27
16. Gerakan Peralihan	27
17. Gerakan Inti 1a.....	28
18. Gerakan Inti 1b.....	28
19. Gerakan Inti 2a.....	29
20. Gerakan Inti 2b.....	29
21. Gerakan Inti 3a.....	30
22. Gerakan Inti 3b.....	31

23. Gerakan Inti 4a.....	31
24. Gerakan Inti 4b.....	32
25. Gerakan Inti 5a.....	32
26. Gerakan Inti 5b.....	33
27. Gerakan Pendiginan 1a	33
28. Gerakan Pendiginan 1b	34
29. Gerakan Pendiginan 2a	34
30. Gerakan Pendiginan 2b	35
31. Gerakan Pendiginan 3a	36
32. Gerakan Pendiginan 3b	36
33. Gerakan Pendiginan 4	37
34. Gerakan Pendiginan 5a	38
35. Gerakan Pendiginan 5b	38
36. Gerakan Pendiginan 6	39
37. Kerangka koseptual.....	41
38. Rancangan Penelitian.....	44
39. Tes Lari 40 meter	49
40. Tes Gantung Siku Tekuk.....	50
41. Tes Baring Duduk 30 detik	52
42. Tes Loncat Tegak.....	54
43. Tes Lari 600 meter	55
44. Histogram Kesegaran Jasmani Sebelum diberi Perlakuan.....	60
45. Histogram Kesegaran Jasmani Setelah diberi Perlakuan	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Awal (<i>Pree Test</i>) Sebelum diberi perlakuan SKJ 2012	71
2. Data Akhir (<i>Post Test</i>) setelah diberi perlakuan SKJ 2012	72
3. Rekap data Kesegaran Jasmani (<i>Pree test</i> dan <i>Post Test</i>)	73
4. Diskripsi dan Uji Normalitas Data Penelitian	74
5. Uji Homogenitas dan Analisis Paired T- Tes Data penelitian	75
6. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Rumus Uji “T”	76
7. Program Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2012	78
8. Tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	79
9. Tabel 95 Th <i>Precentilel of The “F” Distribution.</i>	80
10. Tabel X	81
11. Dokumen Penelitian	82
12. Surat Izin Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia, karena itu upaya peningkatan mutu pendidikan dasar perlu mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh terutama Sekolah Dasar yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena di Sekolah Dasar dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan, sehingga di Sekolah Dasar perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran paedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman (Depdiknas, 2003:1).

Seiring dengan majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya, terlebih bagi negara maju, dimana manusianya dapat dikatakan sangat kurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme

tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darah dan juga sistem syarafnya.

Di Indonesia pembinaan kesegaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menjelaskan bahwa seirama dengan pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kesegaran jasmani, maka yang menjadi obyek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Pengembangan kesegaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar, Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional (Depdiknas, 2003:1).

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan perkembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Tanpa kesegaran jasmani tidak akan bisa tercapai tujuan tersebut untuk menciptakan manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa

kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap perilaku dan kepribadian yang inovatif dan kreatif.

Kebugaran/kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi diluar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Olahraga senam dalam materi pokok masih dalam pengertian secara umum kalau kita lihat jenisnya terdiri dari senam dasar, senam irama, senam kesegaran jasmani (SKJ) dan senam lantai ,belajar senam bagi siswa sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, mencakup fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Senam sebagai alat pendidik yang bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak- banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik dan atlet.

Banyak sekolah memilih melakukan senam SKJ 2012 karena sudah merupakan program sekolah, menyenangkan, waktunya tidak terlalu lama dan dapat menyegarkan. Senam SKJ 2012 sangat bermanfaat sekali terhadap tubuh sebab kegiatan dari senam SKJ 2012 dimana oksigen merupakan faktor utama pembangkit energi pada sel-sel tubuh dan kebugaran jasmani serta kemampuan motorik.

Siswa menjadi lebih baik karena pengetahuan gerak yang banyak dalam pelaksanaan materi pokok dan sub materi pokok guru harus memperhatikan pola pengajaran ke dalam yang di mulai dari memperkenalkan materi yang akan dipelajari dan pemanasan (*introduction*) pengembangan keterampilan (*skill development*), penenangan (*cooling down*) yang berisi kegiatan yang rileks dan kesimpulan. (Ashton, 1994 ;13)

Dari kutipan di atas disimpulkan bahwa senam kesegaran jasmani merupakan olahraga yang menguntungkan bagi siswa yang melakukannya yaitu: tercapainya perubahan yang menguntungkan bagi kesegaran jasmani, hal ini akan tercapai apabila latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara terprogram dan terkontrol serta terus menerus sebagaimana yang tercapai dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga kesehatan.

Terlaksananya program Senam Kesegaran Jasmani 2012 ini sangat baik dan benar tergantung pada kemampuan dan keterampilan guru Penjaskesrek dalam menetapkan program latihan, sebab guru penjas adalah sebagai pemandu dan juga sebagai pelatih. Selain dari itu motivasi peserta didik juga sangat berpengaruh terhadap hasil latihan yang tercapai dan diharapkan motivasi ini bisa datang dari dalam diri peserta didik sendiri maupun orang lain. Dengan adanya motivasi yang tinggi maka latihan yang dilakukan akan penuh semangat dan kegembiraan.

Disiplin latihan yang diterapkan dan jadwal yang sudah terencana juga akan membawa pengaruh yang besar terhadap hasil yang dicapai. Tanpa adanya pengelola jadwal latihan, kegiatan tersebut tidak akan terarah dan terlaksana

dengan baik. Hal lain yang tak kalah pentingnya yaitu sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan seperti ruangan halaman sekolah dan musik. Dengan tidak adanya sarana dan prasarana yang menunjang, latihan ini kurang terlaksana sesuai tuntunan dari program latihan yang sudah direncanakan.

Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang ikut melaksanakan kegiatan senam kesegaran jasmani 2012, kegiatan tersebut dilaksanakan setiap pagi sebelum pembelajaran dimulai. Adapun tujuan dari senam kesegaran jasmani 2012 yang di berikan oleh guru penjas sebagai motivasi atau siswa yang sudah di tunjuk sebagai yang mampu melaksanakan kegiatan senam kesegaran jasmani 2012, agar kebugaran jasmani siswa dapat di bangkitkan, karena hal ini berdampak terhadap proses pembelajaran.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang serta menurut informasi guru Penjasorkes, khusus siswa putri kelas IV tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah, karena banyak siswa yang kurang bersemangat, merasa bosan, emosi tidak stabil, cepat lelah, dan menguap saat proses pembelajaran. Banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa diantaranya adalah: Gizi, Senam kesegaran jasmani 2012, Jenis kelamin, Latihan, Aktifitas sehari-hari Lingkungan, Motivasi siswa, Sosial, ekonomi, Kompetensi guru.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mewujudkan kegiatan senam kesegaran jasmani 2012 secara rutin, mudah-mudahan dengan ikutnya siswa secara rajin dan bersemangat dalam kegiatan senam 2012 dapat

mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis melakukan penelitian dengan melihat adakah “Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan pada bagian di atas banyak yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Gizi
2. Senam kebugaran jasmani 2012
3. Jenis kelamin
4. Latihan
5. Aktivitas sehari-hari
6. Lingkungan
7. Motivasi siswa
8. Sosial, ekonomi
9. Kompetensi guru.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas ternyata banyak sekali variabel-variabel yang berpengaruh terhadap permasalahan yang akan diteliti. Namun karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya maka penelitian ini dibatasi hanya satu faktor saja yaitu senam kebugaran jasmani 2012.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan masalah yaitu : Apakah terdapat pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat menamatkan perkuliahan dan memperoleh gelar sarjana pendidikan (S. Pd), pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa untuk dapat membiasakan melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani 2012 secara sungguh – sungguh.
3. Bagi guru sebagai bahan acuan/pedoman untuk melakukan kegiatan Senam Kesegaran Jasmani 2012 di sekolah.
4. Bagi sekolah merupakan bahan masukan untuk melaksanakan kegiatan Senam Kesegaran Jasmani 2012.
5. Bagi mahasiswa sebagai referensi atau bahan pemerhatian olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik dan analisis data yang dilakukan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Senam Kesegaran Jasmani 2012 dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang. Artinya Senam Kesegaran Jasmani 2012 berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putri kelas IV SD Negeri 43 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang. Namun demikian peningkatan kesegaran jasmani siswa tidak mutlak dipengaruhi oleh Senam Kesegaran Jasmani 2012 saja, mungkin hal ini juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti, status gizi, kesehatan, usia, motivasi, sarana dan prasarana, genetik ataupun faktor keturunan, aktivitas fisik siswa diluar latihan.

B. Saran

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

1. Guru Penjasorkes agar menggunakan Senam Kesegaran Jasmani 2012 sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Pihak sekolah dan dinas terkait agar terus dapat mendukung dan mendorong pelaksanaan senam di sekolah secara rutin untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

3. Siswa agar dapat melaksanakan senam sesuai dengan program sekolah dengan penuh semangat dengan gerakan yang benar agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energinya cukup dan kesegaran jasmani dapat ditingkatkan.
5. Peneliti lainnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsini. 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK-UNP
- _____. 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media
- Ashton. 1994. Kesegaran Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. 1995. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Depdikbud RI.
- _____. 1997. Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Jasmani. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdiknas. 2002. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan SD, Jakarta.
- _____. 2003. Undang-undang Pendidikan Nasional, Jakarta: BP Citra Jaya.
- Dinata. 2003. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rusda Karya
- Ismaryati. 2006. Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jonni. 2009. Senam Aerobic. FIK UNP Padang
- Kosasih, Engkos. 1985. Olahraga, Teknik dan Program latihan. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Lutan Rusli. 2001. Asas – Azas Pendidikan Jasmani : Dirjen Olahraga.
- Mutohir, T. Cholik dkk. 2004. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Nurhasan. 2001 Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip- Prinsip dan penerapannya. Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Pitnawati. 2011. Senam Aerobik. Universitas Negeri Padang