

**PENGARUH SENAM SKJ 2012 TERHADAP PENINGKATAN  
KESEGIARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 02  
SUNGAI GERINGGING**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**SUSI INDAH SARI  
NIM. 56015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **PENGARUH SENAM SKJ 2012 TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 02 SUNGAI GERINGGING**

Nama : Susi Indah Sari  
NIM : 56015  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2015

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Pitnawati, M.Pd  
NIP. 195905131984032002

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO  
NIP. 196205201987031002

Mengatahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 195907051985031002

## 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 SKJ 2012 TERHADAP  
PENINGKATAN KESEGIARAN JASMANI SISWA  
SD NEGERI 02 SUNGAI GERINGGING**

Nama : SUSI INDAH SARI

NIM : 56015

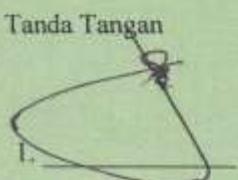
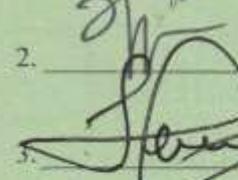
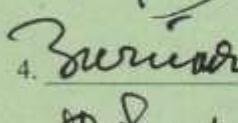
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Pitnawati, M.Pd	
2. Sekretaris	Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	
3. Anggota	Drs. Jonni, M.Pd	
4. Anggota	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	
5. Anggota	Dra. Rosmaneli, M.Pd	

## **ABSTRAK**

**Susi Indah Sari (56015) : Pengaruh Senam SKJ 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 02 Sungai Geringging**

Penelitian ini berasal dari dugaan penulis tentang kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui upaya dengan melakukan latihan senam SKJ 2012. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kesegaran SKJ 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 02 Sungai Geringging.

Jenis penelitian yaitu penelitian eksperimen. Populasinya adalah seluruh siswa yang duduk di Kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Geringging yang berjumlah sebanyak 30 orang siswa. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian adalah siswa kelas V yang berjumlah sebanyak 30 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.

Hasil penelitian ditemukan bahwa: 1) senam SKJ 2012 memberikan pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa putera, karena ditemukan  $t_{hitung} = 6,58 > t_{tabel} = 1,80$  dan terbukti adanya perbedaan nilai rata-rata (mean) kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan (pree test) adalah 11,17 dan mean sesudah diberikan perlakuan (post test) adalah 15,58, artinya terjadi peningkatan sebesar 4,41 terhadap kesegaran jasmani. 2) senam SKJ 2012 memberikan pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa puteri, karena diperoleh  $t_{hitung} = 4,51 > t_{tabel} = 1,74$  dan terbukti adanya perbedaan nilai rata-rata (mean) kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan (pree test) adalah 10,89 dan mean sesudah diberikan perlakuan (post test) adalah 13,28, artinya terjadi peningkatan sebesar 2,39 terhadap kesegaran jasmani.

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam SKJ 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 02 Sungai Geringging”. 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. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. H. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO sebagai pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Jonni, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Dra. Rosmaneli, M.Pd 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 02 Sungai Geringging 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, Januari 2015

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. KegunaanPenelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Kesegaran Jasmani.....	8
2. Hakekat Latihan .....	19
3. Latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) .....	22
B. Kerangka Konseptual.....	33
C. Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
C. Rancangan Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel.....	37
E. Defenisi Operasional.....	38

F. Jenis dan Sumber Data.....	39
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	39
H. Instrumen Penelitian .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	49
B. Uji Persyaratan Analisis.....	56
C. Uji Hipotesis.....	57
D. Pembahasan.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	64

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	37
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun (Putera) .....	47
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun (Puteri).....	47
4. Distribusi Frekuensi Kategori Tes Awal Kesegaran Jasmani Putera.....	49
5. Distribusi Frekuensi Kategori Tes Akhir Kesegaran Jasmani Putera .....	51
6. Distribusi Frekuensi Kategori Tes Awal Kesegaran Jasmani Puteri.....	53
7. Distribusi Frekuensi Kategori Tes Akhir Kesegaran Jasmani Puteri.....	55
8. Rangkuman Uji Normalitas Data .....	57

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	33
2. Tes Lari Cepat 40 Meter.....	41
3. Sikap Gantung Sikut Tekuk.....	42
4. Sikap Permulaan Baring Duduk .....	38
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk .....	43
6. Tes Loncat Tegak.....	45
7. Posisi Tes Lari 600 Meter .....	46
8. Histogram Tes Awal Kesegaran Jasmani Siswa Putera.....	50
9. Histogram Tes Akhir Kesegaran Jasmani Siswa Putera .....	52
10. Histogram Tes Awal Kesegaran Jasmani Siswa Puteri .....	54
11. Histogram Tes Akhir Kesegaran Jasmani Siswa Puteri.....	56

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan SKJ .....	66
2. Rekap Tes Kesegaran Jasmani Awal .....	71
3. Rekap Tes Kesegaran Jasmani Akhir .....	72
4. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Awal.....	73
5. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Akhir .....	74
6. Uji Beda Mean Kesegaran Jasmani Siswa Putera .....	75
7. Uji Beda Mean Kesegaran Jasmani Siswa Puteri .....	76
8. Dokumentasi Penelitian.....	77
9. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	78
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	79

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur, dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang pendidikan, diantaranya pembangunan di bidang pendidikan. Pendidikan dapat dikatakan sebagai investasi jangka panjang yang selalu menjadi perhatian pemerintah dan membutuhkan usaha dan dana yang cukup besar. Semua manusia menginginkan pendidikan demi kelangsungan masa depan hidupnya dan mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, berbagai upaya telah dilakukan pemerintah, diantaranya mendirikan lembaga-lembaga pendidikan berupa pembangunan gedung sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, menyediakan sarana dan prasarana penunjang jalannya proses pendidikan, peningkatan tenaga guru, penyempurnaan kurikulum, pengadaan buku pembelajaran, pengawasan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran dan sebagainya.

Dalam kurikulum pendidikan Sekolah Dasar terdapat berbagai mata pelajaran yang wajib diajarkan pada peserta didik, diantaranya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tercantum pada Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) adalah untuk:

“Mengembangkan keterampilan pengelolahan diri dalam upaya pengembangan dan peliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olah raga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif”. (BNSP, 2007:296)

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut bagi peserta didik, terutama sekali adalah untuk meningkatkan aktivitas gerak dan pertumbuhan fisik. Di samping itu juga dapat mengembangkan potensi peserta didik dalam berbagai keterampilan olahraga yang digemarinya dan mampu memelihara kesegaran jasmani dan mananamkan pola hidup sehat serta nilai-nilai seperti sportifitas, bekerjasama dan sebagainya.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan dari pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar adalah pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani. Bahkan Suwarjo (2009:1) mengatakan di Sekolah Dasar “pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran jasmani siswa”. Dengan demikian dapat diartikan kebugaran jasmani siswa merupakan salah satu tujuan yang harus dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah. Kesegaran atau sering disebut juga kebugaran jasmani menurut Deswandi dkk (2013:4) yaitu:

“Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dan dapat juga dikatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beraktifitas dalam waktu yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan

yang berarti, dan masih tersedia tenaga untuk hal-hal yang sifatnya darurat”.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka bila dikaitkan dengan kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar, dapat diartikan sebagai kemampuan siswa dalam melakukan tugas-tugas belajar dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti seperti tugas-tugas belajar penjasorkes yang kegiatannya banyak berkaitan dengan fisik. Di samping itu siswa masih mempunyai tenaga untuk melakukan kegiatan atau aktifitas dalam mengisi waktu senggang mereka setelah pulang sekolah, misalnya bermain dengan teman sebaya dilingkungan tempat tinggal mereka di sore hari.

Selanjutnya kesegaran jasmani harus dijaga dengan baik, untuk menjaga atau memelihara kesegaran jasmani dengan baik salah satunya dengan membiasakan diri untuk berolahraga secara teratur, dan sesuai dengan kemampuan tubuh. Di Sekolah Dasar berbagai permainan dan olahraga diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Diantara kegiatan olahraga yang dimaksudkan untuk menjaga kesegaran jasmani siswa adalah Senam Indonesia Sehat (SIS), senam poco-poco, dan senam kesegaran jasmani (SKJ) 2008, senam pagi dan senam kesegaran jasmani (SKJ) 2012

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan dan informasi dari guru penjas bahwa di Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, siswa melakukan senam kesegaran jasmani 2012 dipagi hari meskipun tidak rutin setiap harinya. Dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani diiringi dengan musik, sehingga banyak siswa menyukai dan

menyenangi senam kesegaran jasmani ini. Senam Kesegaran Jasmani 2012 yang dilakukan siswa sangat penting bagi siswa karena dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Tubuh yang bugar dan sehat akan menumbuhkan dan meningkatkan dayatahan tubuh yang baik.

Berbicara mengenai senam kesegaran jasmani dalam upaya peningkatan kualitas fisik, dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa memang merupakan permasalahan yang menarik. Semakin sering siswa melakukan latihan jasmani dengan senam kesegaran jasmni 2012, berkemungkinan pembinaan dan tingkat kesegaran jasmani siswa semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik siswa. Untuk pencapaian ini tentunya dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani tersebut siswa harus melakukannya dengan serius, gerakannya benar, sesuai dengan yang didemonstrasikan oleh guru penjas sebagai instruktur atau siswa yang sudah menguasai semua rangkaian gerak senam kesegaran jasmani, dan adanya pengawasan dari guru.

Observasi selanjutnya penulis lakukan beberapa kali terhadap pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2012) di Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman tersebut, sepertinya dalam pelaksanaannya banyak siswa yang kurang serius dan ada siswa yang malas dalam melakukan. Bahkan ada beberapa siswa kelas atas tidak ikut melakukan senam kesegaran jasmani tersebut dengan berbagai alasan badan kurang sehat, cepat lelah, mata mengantuk serta lain-lain sebagainya.

Memang untuk meningkatkan kesegaran jasmani tidak hanya dengan melakukan latihan senam SKJ 2012 saja , akan tetapi kesegaran jasmani siswa

juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya status gizi, usia, jenis kelamin, kebiasaan siswa untuk melakukan latihan olahraga permainan, lingkungan, status sosial orang tua, faktor teknologi. Namun pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk memberikan latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2012) dengan suatu harapan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa di Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Usia
3. Latihan berolahraga permainan
4. Pola hidup sehat
5. Lingkungan
6. Latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2012 )
7. Faktor Teknologi

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, keterbatasan waktu, dana dan kemampuan yang penulis miliki, serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti maka pada kesempatan ini penulis membatasi atas satu faktor saja yaitu: Latihan senam kesegaran jasmani (SKJ 2012 )

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dan, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu: apakah terdapat pengaruh senam SKJ 2012 terhadap kesegaran jasmani siswa SDN 02 Sungai Geringging ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 02 Sungai Geringging
2. Memberikan latihan senam kesegaran jasmani (SKJ 2012) kepada siswa SD Negeri 02 Sungai Geringging
3. Pengaruh senam SKJ 2012 terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Sungai Geringging

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) di Falkutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses kegiatan senam SKJ 2012 di sekolah guna memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Sekolah sebagai bahan masukan tentang keadaan kesegaran jasmani siswa, yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti proses belajar.

4. Siswa sebagai bahan pengetahuan dan pengalaman bahwa senam kesegaran jasmani (SKJ 2012) penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kesegaran Jasmani**

###### **1) Pengertian Kesegaran Jasmani**

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar menurut Suwarjo dkk (2009:1) “merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa”. Artinya kebugaran jasmani menjadi sasaran utama dalam pembelajaran penjasokes yang harus diterapkan kepada siswa dengan sebaik-baiknya, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi lebih terjaga dengan baik.

Menurut Depdiknas (2000:53) mengartikan kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu faal (fisiologi) adalah “kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebahan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan)”. Dengan penjelas ini maka dapat diartikan bahwa dengan siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, mereka mempunyai kemampuan terhadap pembebahan fisik yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sedangkan Sadoso dalam Arsil (1999:11) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani lebih bertitik beratnya kepada physiological fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya

dalam batas fisilogis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Sesuai dengan pernyataan ini, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisilogis terhadap keadaan lingkungan. Selanjutnya lebih jelasnya Ismaryati (2006:37) mengatakan bahwa dewasa ini konsep kesegaran jasmani berkembang menjadi dua macam yaitu “1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. 2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga. Disisi lain Sillvia dalam Ellwilza (2002:9) mengatakan bahwa:

“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 energy untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat tarik suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energy untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba dan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini juga dikatakan kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan olahraga.

Memang kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah, Sharkey dalam Arsil (1999: 10) mengatakan bahwa:

Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobic, sedangkan pada orang dengan tingkat kesegaran yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobic. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja”.

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.

## **2) Fungsi dan Manfaat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani menurut Ismaryati (2006:40) dapat dikelompokan menjadi menjadi 2 bagian yaitu: “ (1) Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia

yang sangat berguna untuk mempertinggi daya kerja. (2) Fungsi khusus adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing”.

Berdasarkan pendapat di atas, yang dimaksud kekhususan masing-masing yaitu dapat dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang didasarkan pada pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi. Keadaan ang berdasarkan umur , misalnya bagi anak-anak, anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

Dalam penelitian ini yang dimaksud kesegaran jasmani anak-anak Sekolah Dasar pada kelas V, tentu fungsi kesegaran jasmani adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan kemampuan tubuhnya dari setiap pembebanan kerja fisik, seperti belajar di sekolah dan bermain serta aktifitas lainnya. Mutohir (2004:125) mengatakan bahwa “fungsi khusus kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan prestasi belajar”.

Dari penjelasan dan uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani penting artinya bagi siswa Sekolah Dasar untuk pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan prestasi belajar. Terutama sekali untuk prestasi belajar di sekolah, seperti belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan karena dalam

pembelajarannya siswa banyak melakukan gerakan yang banyak menuntut kemampuan fisik.

Selanjutnya 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, (2) Manfaat secara fisiologis, dan (3) Manfaat secara sosial dan cultural". Manfaat secara biologis antara lain adalah memperkuat sendi-sendi dan ligament, kemampuan jantung dan paru-paru, otot tubuh, menurunkan tahanan darah, mengurangi lemak tubuh, dan kadar gula, serta resiko terkena penyakit jantung.

Kemudian manfaat secara fisiologis antara lain yaitu persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar. Sedangkan manfaat secara sosial seperti kebiasaan hidup teratur terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga. Selanjutnya manfaat secara cultural dapat dicontohkan misalnya kebiasaan hidup terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga.

### 3) Ciri-Ciri Kesegaran Jasmani

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. Sedangkan Cooper dkk dalam Arsil (1999:13 ) mengatakan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah :

- (a) Menguap di meja kerja, (b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, (c) cenderung bertingkah marah, (d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, (e) terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, (f) penggugup dan mudah terkejut, (g) sukar rileks, (h) mudah cemas dan sedih, (i) mudah tersinggung”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka bila dikaitkan dengan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani rendah, tentu cirri-cirinya dapat dilihat dari sikap dan penampilan siswa, seperti malas, mengantuk, menguap dimeja belajar, cepat lelah bila belajar penjasorkes karena menuntut kerja fisik, gampang cemas dan mudah terkejut, tersinggung, serta cepat merasa sedih.

Sedangkan ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik menurut Mutohir (2004:123) yaitu “(a) Resisten terhadap penyakit , (b) Memiliki daya tahan jantung otot umum, (c) Mempunyai daya tahan otot local, (d) Memiliki daya ledak otot, (e) Memiliki kelentukan, (f) Memiliki kekuatan, (g) Memiliki koordinasi dan ketepatan”.

Berpedoman pada pendapat tentang cirri-ciri kesegaran jasmani baik seperti yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang baik tingkat kesegaran jasmaninya tentu memiliki daya tahan jantung otot umum, daya tahan otot local, dan memiliki daya ledak otot dengan baik. Di samping siswa juga memiliki kelentukan,

kekuatan, koordinasi, dan ketepatan, sehingga siswa dengan mudah menyelesaikan kegiatan atau aktifitas sehari-harinya, baik di sekolah maupun dirumah.

#### 4) Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Adapun komponen menurut Ismaryati, (2006:57) dari kesegaran jasmani tersebut adalah Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan, reaksi. Untuk mengetahui lebih mendalam dari komponen kesegaran jasmani tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

##### a. Kekuatan

Pengertian kekuatan menurut Syafruddin (2011:66) adalah “Aktifitas otot (adaptasi alat gerak aktif terhadap beban atau tahanan (*resistance*)”. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien.

##### b. Daya Tahan

Secara sederhana daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun, secara definitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Menurut Fox dalam Bafirman (2006:22) “Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja, maka pompaan darah akan lebih lancar sehingga sel-sel memerlukan aliran

darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluannya". Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena merupakan basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain.

c. Daya Ledak

Pengertian daya ledak menurut Bafirman dan Apri Agus, (2008:89) daya ledak adalah "Kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksploratif yang utuh dalam mencapai tujuan yang dikehendaki". Jadi mengandung pengertian yang sama, bahwa seseorang dapat melakukan gerakan dengan kemampuan maksimal namun dalam waktu yang singkat bila dalam keadaan fit atau dengan kata lain kesegaran jasmaninya baik.

d. Kecepatan

Pengertian kecepatan menurut Ismaryati (2008:57): kecepatan adalah "Kemampuan bergerak dengan menggunakan kecepatan tercepat, ditinjau dari gerak kecepatan merupakan kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf dan pusat perangkat otot untuk menampilkan gerak-gerak pada kecepatan tertentu" Dengan demikian seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek.

e. Kelentukan

Pengertian kelentukan (*flexibility*) menurut Bompa dalam Budiwanto (2004:40) menjelaskan bahwa "kapasitas melakukan gerakan dengan

rentangan yang luas diketahui sebagai kelenturan”. Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh yang luas berarti dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

f. Kelincahan

Pengertian kelincahan menurut Maidarman (2010:11) kelincahan adalah “kemampuan atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki”. Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

g. Koordinasi

Pengertian koordinasi (*Coordination*) menurut M. Sajoto (1995:5) Koordinasi adalah “kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif”. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik dapat melakukan serangkaian gerakan dalam satu pola irama, sedang orang yang tidak memiliki koordinasi yang baik akan mengakibatkan kerugian pengeluaran tenaga yang berlebihan sehingga mengganggu keseimbangan, cepat lelah bahkan mungkin dapat terjadi cidera.

g. Keseimbangan

Pengertian keseimbangan menurut M. Sajoto (1995:9) Keseimbangan adalah “kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syarat otot”.

Dengan keseimbangan yang baik seseorang akan dengan mudah melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari sebab keseimbangan tidak hanya diperlukan pada olahraga saja.

h. Ketepatan dan kecepatan reaksi

Pengertian ketepatan (*Accuracy*) Menurut M. Sajoto (1995: 9)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya”. Sedangkan Reaksi menurut M. Sajoto (1995:10) adalah “kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya”. Jadi reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi.

**5) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yang membedakan satu dengan yang lainnya adalah:

a. Faktor makanan dan gizi

Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi, dan harus dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagaimana fungsi yang semestinya.

b. Faktor usia

Pada usia pertumbuhan (anak-anak) kesegaran jasmaninya akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kesegaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan.

c. Faktor kebiasaan hidup sehat (cara hidup sehat)

Sudah tentu apabila seseorang menginginkan hidup sehat jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup.

d. Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

e. Faktor latihan dan olahraga

Peningkatan kesegaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Sebab kalau kita melakukan latihan dan olahraga secara teratur maka kesegaran jasmani kita akan meningkat dan kita tidak akan mudah lelah.

f. Faktor Genetik

Yaitu sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang berdasarkan anatomi dan fisiologi. Pada umumnya  $\text{VO}_{2\text{max}}$  93,4% di tentukan oleh faktor genetik yang hanya dapat diubah melalui latihan.

g. Faktor Teknologi

Teknologi yang dipakai pada zaman sekarang ini juga mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang ini dapat dilihat dari teknologi apa yang digunakan oleh seseorang tersebut misalnya pada olahraga fitnes yang telah menggunakan teknologi yang moderen dan canggih.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh selain itu jenis kelamin juga menentukan. Disamping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, serta kebiasaan seseorang. Begitu juga dengan siswa di SD Negeri 02 Sungai Geringging, misalnya usia, jenis kelamin, lingkungan, status gizi, dan teknologi, serta kebiasaan berolahraga, semua ini dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.

## 2. Hakekat Latihan

### a. Pengertian Latihan

Latihan menurut Syafrudin (2011:28) adalah “suatu proses aksi/tindakan/perbuatan yang kompleks dari pengaruh yang terencana dan objektif dengan tujuan meningkatkan prestasi olahraga. Sementara Bompa

(1994:2) menjelaskan bahwa “latihan merupakan suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama dan mengarah kepada ciri fisiologis dan fisikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Di sisi lain Harsono (1998 :89) mengatakan “latihan merupakan suatu proses berlatih sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Selanjutnya Lutan (1999:90) menambahkan “latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematik yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari beban latihannya kian bertambah”.

Berdasarkan dua pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa yang dikatakan latihan yaitu suatu proses tindakan atau perbuatan yang dilakukan secara sadar dan telah direncanakan secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya dan yang kian hari beban latihannya kian bertambah, dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Perbuatan bisa saja berkaitan dengan penggerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui retetan yang bervariasi.

### **b. Pembebanan Latihan**

#### **1) Intensitas Latihan**

Dalam pemberian latihan program latihan,intensitas latihan sangat penting diperhatikan oleh pelatih atau instruktur latihan. Menurut Syafruddin (2011:46) intensitas beban diartikan dengan tinggi rendahnya

beban atau berat ringannya beban atau cepat-lambatnya tempo gerakan dalam melakukan suatu aktivitas latihan dalam olahraga”. Sementara Sajoto (1995:133) mengatakan intensitas latihan adalah “suatu dosis (jatah) latihan yang dilakukan atlet menurut program yang ditentukan”.

Dari dua pendapat di atas, maka jelaslah bahwa yang dimaksud dengan intensitas latihan adalah takaran atau ukuran tinggi rendahnya beban atau berat ringannya beban atau cepat-lambatnya tempo gerakan yang dilakukan seseorang dalam latihan dan yang telah ditetapkan dalam suatu program latihan. Selanjutnya Menurut Jonni (2010:29) bahwa intensitas latihan “untuk berbagai macam tujuan dari latihan tentunya akan berbeda-beda, hendaknya intensitas latihan disesuaikan dengan tingkat umur serta tujuan masing-masing individu yang menjalankan latihan”. Dalam penelitian ini takaran dan ukuran beban latihan yang diberikan sudah direncanakan dan disesuaikan dengan gerakan Senam Kesegaran Jasmani 2012.

## 2) Volume Latihan

Volume latihan juga harus diperhatikan oleh seorang pelatih atau instruktur senam dalam membuat suatu program. Volume latihan menyatakan lamanya dan ulangan semua beban latihan pada suatu unit latihan. Menurut Syafruddin (2011:34) Volume beban menunjukkan jumlah isi materi latihan secara kuantitatif yang dapat dipantau melalui indicator sebagai berikut: “a) jumlah pengulangan, b) jumlah jarak yang ditempuh, c) jumlah beban yang diangkat, dan d) jumlah waktu yang digunakan”.

### 3) Frekuensi Latihan

Menurut Syafruddin (2011:38) “frekuensi latihan ditentukan oleh jumlah satuan latihan atau jumlah tatap muka latihan dalam sehari atau dalam satu minggu”. Sementara Kosasih dalam Muslimin (2013:40) mengatakan bahwa “frekuensi latihan sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali dalam seminggu akan lebih baik bila berlatih 4-5 kali dalam seminggu.

Sesuai dengan pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diberikan kesimpulan bahwa frekuensi latihan merupakan jumlah tatapmuka dalam satu hari atau satu minggu dan sebaiknya dilakukan tiga kali dalam satu minggu. Dalam penelitian ini tatap muka latihan dengan siswa dalam kegiatan latihan Senam Kesegaran Jasmani 2012 diberikan empat kali dalam satu minggu.

### **3. Latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)**

Berpedoman pada pengertian dan penjelasan tentang pengertian latihan, frekuensi latihan, intensitas latian dan volume latihan yang telah uraian pada bagian sebelumnya. Selanjutnya berkenaan dengan itu, Depdiknas (2003:34) mengemukakan bahwa latihan ini tergantung pada intensitas latihan , lama latihan, frekuensi latihan, kombinasi latihan dan lamanya masa pemilihan. Di dalam latihan terdapat fase latihan yaitu:

a. Pemanasan (warming up)

Dalam fase ini dapat menggunakan pola warming up yang didahului oleh kegiatan streching/pengukuran otot tubuh dan

dilanjutkan dengan gerakan pemanasan selama 5 menit. Pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi resiko cedera dan meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi sehingga mempersiapkan diri agar siap menuju aktivitas lama yaitu latihan.

b. Latihan inti

Latihan inti dilakukan selama 20 menit yang telah disesuaikan dengan program yang ada, yang tujuannya untuk memacu denyut nadi jantung agar meningkat secara perlahan, dengan demikian aliran darah kejantung dan keseluruhan tubuh akan meningkat sehingga oksigen dan energi yang disalurkan keseluruhan tubuh lebih lancar dan juga meningkat, sehingga energi untuk latihan dapat disetiap gerakan yang dilakukan harus sesuai dengan program yang dipersiapkan sebelumnya.

c. Pendinginan (cooling down)

Fase ini hendaknya melakukan dan memilih denyut nadi untuk mendekati denyut nadi yang normal, setidaknya mendekati awal latihan. Gerakan pendinginan ini harus merupakan gerakan penurunan dari intesitas tinggi ke intesitas rendah, dengan tujuan untuk menghindari penumpukan asam laktat yang akan menyebabkan kelelahan dan rasa pegal pada bagian otot tertentu.

Menurut Lutan (1999 : 97) efektifitas bentuk-bentuk latihan untuk mengoptimalkan prestasi gerak olahraga yang komplek (kemampuan kondisi) ditentukan oleh perbandingan komponen-komponen beban serta aturan-aturanya. Komponen beban tersebut adalah :

(a) Intesitas beban menunjukkan kuatnya beban selama pelaksanaan suatu latihan dalam satuan waktu. (b) Interfal beban menggambarkan perbandingan waktu dari pembebasan ke pemulihian dalam satu satuan latihan. Interval beban dengan lama beban mempengaruhi intesitas beban. (c) Lama beban latihan menunjukkan jumlah waktu suatu latihan, satu seri latihan atau jumlah waktu untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu.

Berpedoman pada uraian di atas, maka jelaslah bahwa dalam melakukan latihan-latihan olahraga ada ketentuan yang harus ikuti dan diperhatikan seperti intesitas beban, interfal beban, lama beban latihan, sehingga hal ini dapat mengoptimalkan prestasi gerak olahraga yang dilakukan.

### 1) Pengertian Senam SKJ 2012

Senam kita kenal sebagai salah satu cabang olahraga, Kusuma dalam Yulifri dkk (2011:9) mengemukakan bahwa “senam merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi dan keindahan tubuh, sehingga olahraga senam ini banyak diminati orang”.

Sementara Peter H. Werner (1994) menjelaskan bahwa:

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

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. Selanjutnya Imam Hidayat (1995) mencoba mendefinisikan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Senam merupakan latihan yang dipilih dan diciptakan dengan berencana dan disusun secara sistematis dengan tujuan menumbuh dan mengembangkan pribadi secara harmonis. 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, gerakannya selalu tersusun dan sistematis dan dilakukan secara teratur dan berulang.

Senam sudah lama di kenal di Indonesia tetapi penggalakan senam secara masal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan dengan diperkenalkan senam pagi Indonesia. Senam ini dikemas secara indah dan pelaksanaannya dengan irungan musik. Senam usia sekolah pada umumnya adalah senam kesegaran jasmani yang mecerminkan

keinginan dan tekad untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa melalui kegiatan olah raga.

Senam SKJ 2012 adalah senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh Federasi Olah raga 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 SKJ 2012 muda 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 SKJ juga berlaku bagi anak atau murid sekolah dasar.

## 2) Tujuan Latihan SKJ

Menurut Sutarman dalam Wilni (2011:9) pada hakikatnya senam SKJ bertujuan “untuk mendapatkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran jasmani secara keseluruhannya”. Hal yang nantinya akan memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang lama. Berikut ini adalah cara senam SKJ:

- a. Latihan sikap siap

Badan siswa tegap dengan bahu rileks. Kedua tangan lurus di samping badan serta pandangan lurus ke depan. Kedua aki lurus dengan tumit rapat serta ujung kaki menghadap serong

b. Latihan pemanasan

- Jalan di tempat
- Gerakan kepala. Menoleh ke kanan - kiri, menunduk - menengadah, serta gerakan memutar searah jarum jam dan sebaliknya
- Gerakan bahu
- Gerakan lengan dan punggung bagian atas
- Gerakan tekuk lengan, kaki bertumpu pada tumit
- Gerakan lengan, bahu, dada, tungkai
- Gerakan peregangan dinamis otot samping badan, gerakan peregangan statis

c. Latihan gerakan peralihan

Gerakan jalan, tepuk tangan, mau – mundur

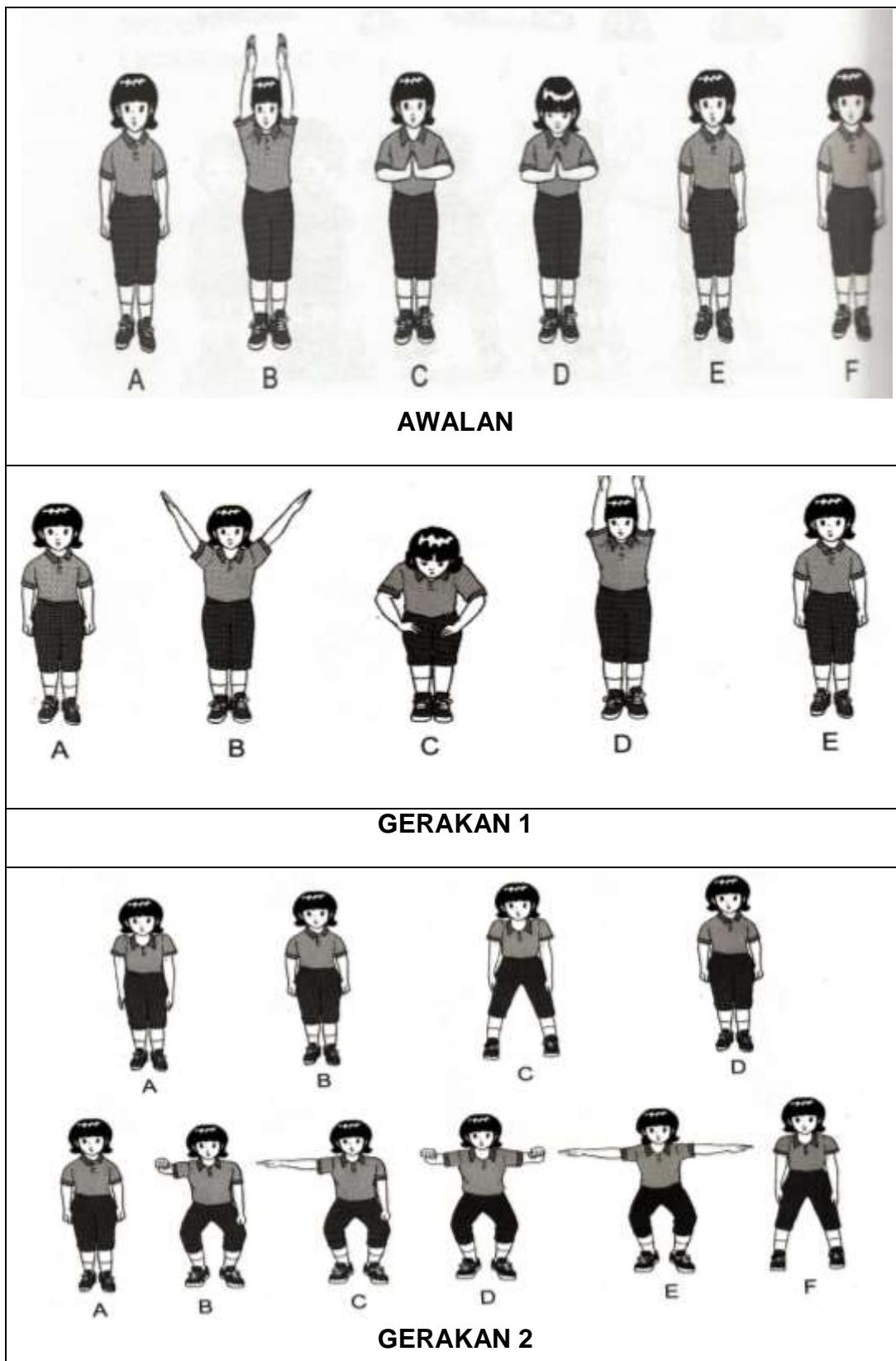
d. Latihan gerakan inti

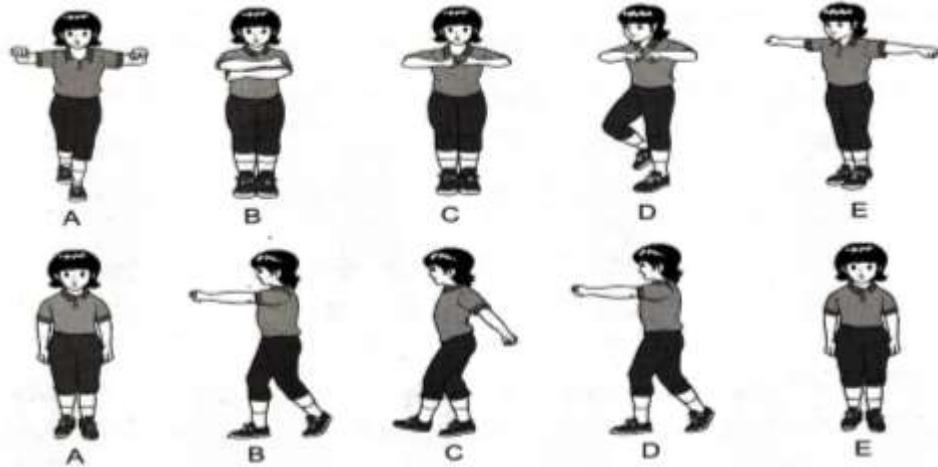
- Gerakan meluruskan dan menekuk lengan
- Gerakan memanah, mengayun lengan, mengangkat kaki
- Gerakan meluruskan dan menarik lengan
- Gerakan koordinasi gerakan tangan dengan kaki

e. Latihan gerakan peregangan

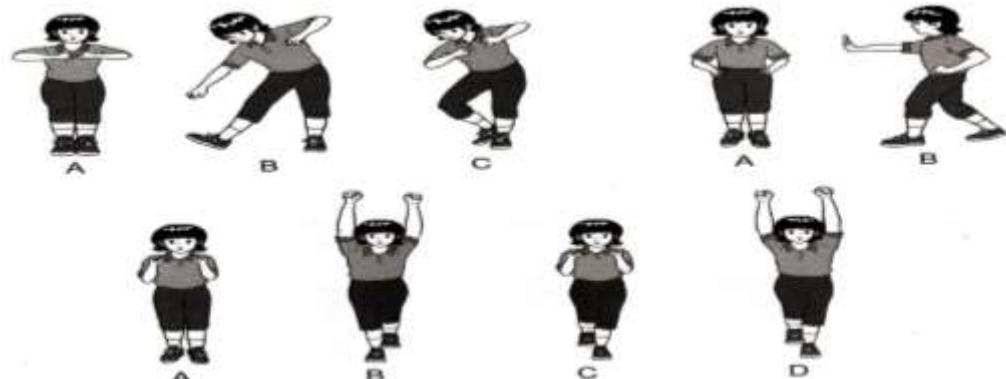
- Gerakan peregangan dinamis

- Gerakan peregangan statis

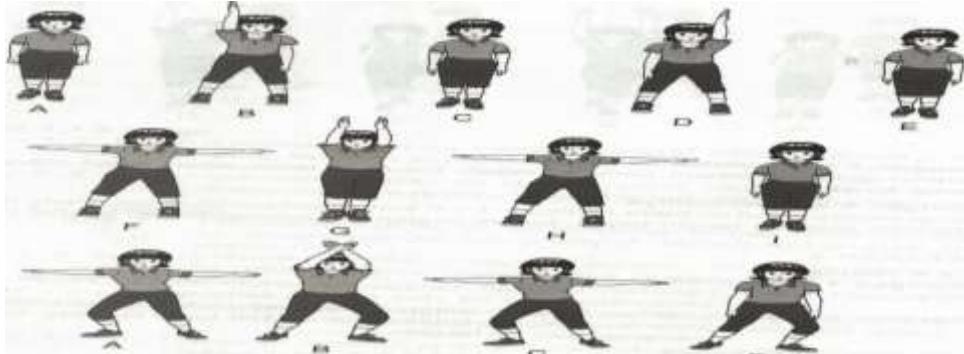




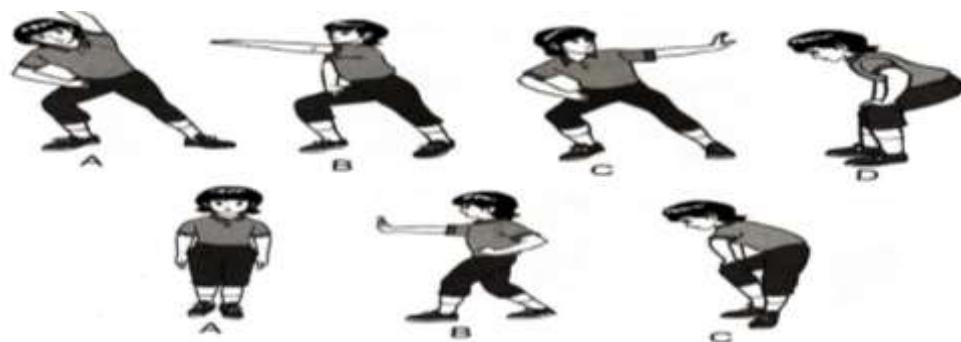
**GERAKAN 3**



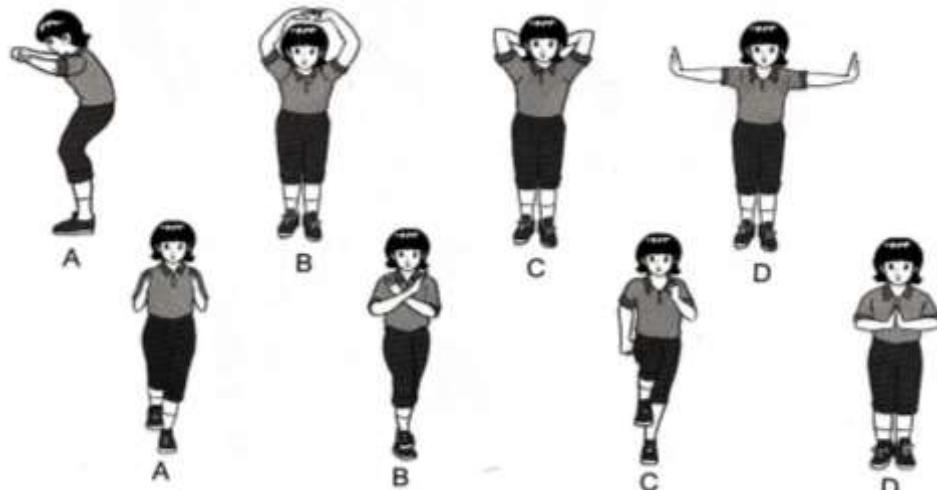
**GERAKAN 4**



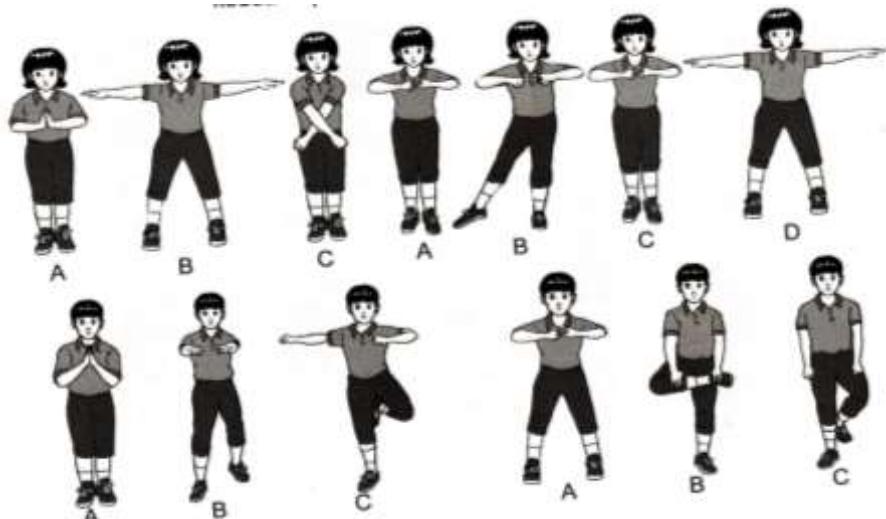
**GERAKAN 5**



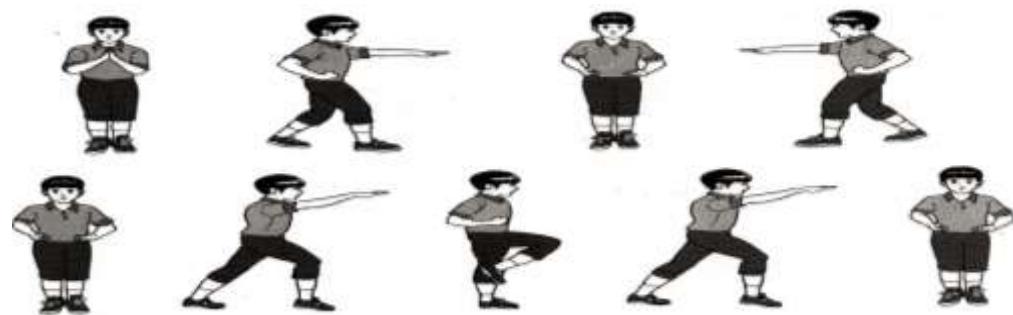
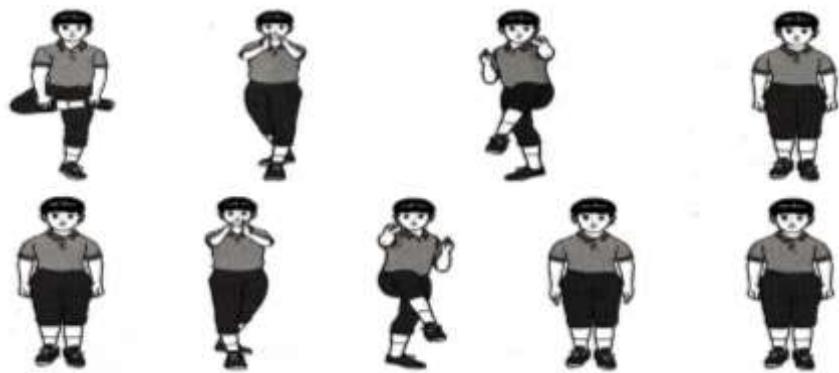
**GERAKAN 6**



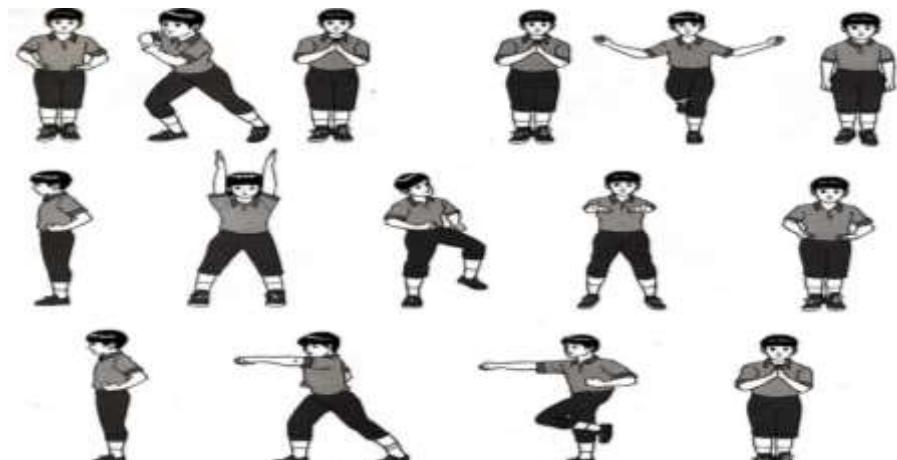
**GERAKAN PERALIHAN**



**GERAKAN INTI TAHAP PERTAMA (INTI SATU DAN DUA)**



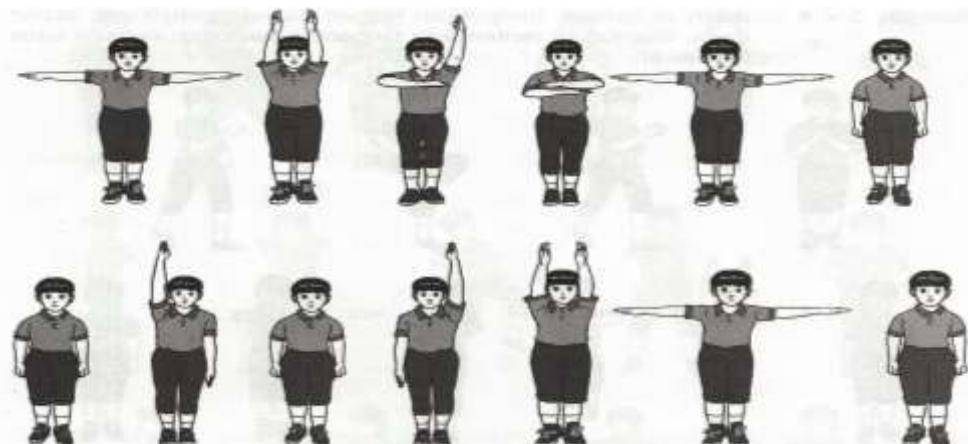
### INTI TIGA



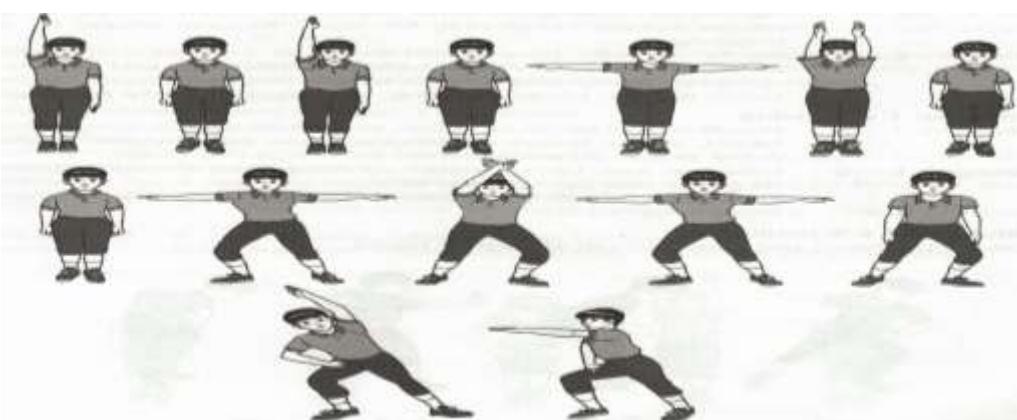
### INTI EMPAT



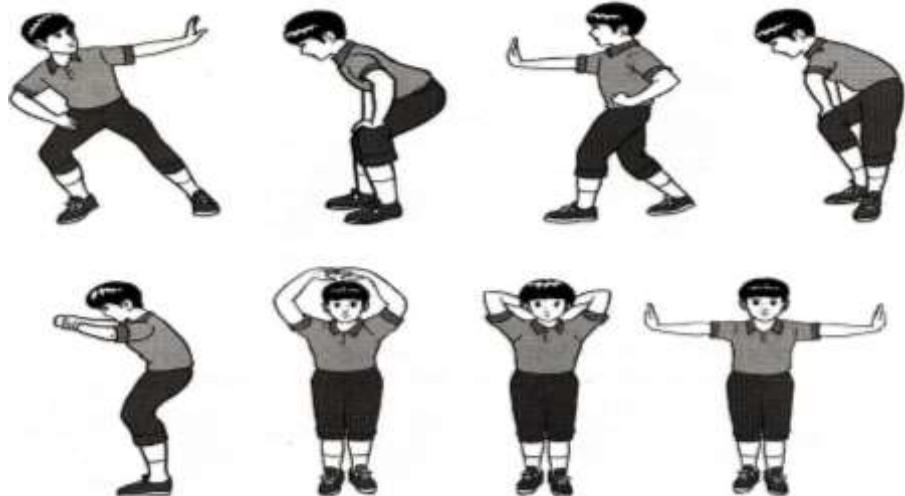
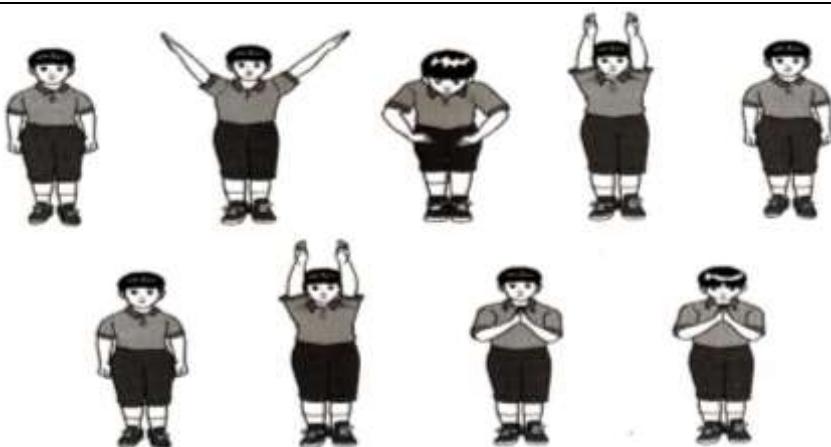
**INTI LIMA**



**GERAKAN PENDINGINAN (GERAKAN SATU DAN DUA)**



**GERAKAN KETIGA**

**GERAKAN KE EMPAT****GERAKAN KELIMA**

## B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani dapat dikatakan berkaitan erat dengan tingkat kesehatan dan kebugaran seseorang, karena kesegaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai

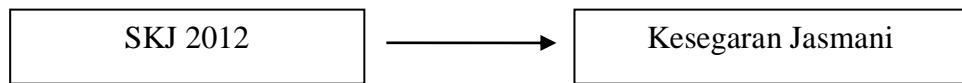
tenaga untuk menikmati waktu senggangnya atau untuk keperluan mendadak. Dengan begitu dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik, maka dia akan mampu menyelesaikan kegiatan-kegiatan belajar dengan baik.

Memang tidak mudah bagi siswa untuk mencapai kesegaran jasmani dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya kebiasaan siswa dalam berolahraga. Misalnya saja kebiasaan siswa untuk mengikuti senam SKJ 2012. 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.

Dalam pelaksanaannya siswa di wajibkan 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). Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) ini apabila dilakukan dengan rutin dan serius oleh siswa, maka diduga dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa.

Dalam penelitian ini dilihat seberapa besar pengaruh senam kesegaran jasmani terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa, tentunya latihan senam SKJ 2012 sebanyak 16 kali pertemuan latihan, dan dilaksanakan sebanyak 4 kali dalam satu minggu. Hiharapkan siswa dengan melakukan latihan-latihan

senam SKJ 2012 dengan giat dan frekwensi yang banyak dengan waktu yang akan menghasilkan kemajuan yang besar, sehingga hal ini dapat berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa. Sebelum diberikan latihan-latihan senam SKJ 2012, terlebih dahulu dilakukan tes awal kesegaran jasmani siswa. Untuk lebih jelas tentang kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 6.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan senam SKJ 2012 terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Sungai Geringging.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Senam SKJ 2012 memberikan pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa putera, karena ditemukan  $t_{hitung} = 4,52 > t_{tabel} = 1,80$  dan terbukti adanya perbedaan nilai rata-rata (mean) kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan (pree test) adalah 11,17 dan mean sesudah diberikan perlakuan (post test) adalah 14,67, artinya terjadi peningkatan sebesar 3,50 terhadap kesegaran jasmani.
2. Senam SKJ 2012 memberikan pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa puteri, karena diperoleh  $t_{hitung} = 2,07 > t_{tabel} = 1,74$  dan terbukti adanya perbedaan nilai rata-rata (mean) kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan (pree test) adalah 10,89 dan mean sesudah diberikan perlakuan (post test) adalah 12,11, artinya terjadi peningkatan sebesar 1,22 terhadap kesegaran jasmani.

#### **B. Saran**

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

1. Guru penjasorkes agar dapat:
  - a. Memberikan latihan SKJ 2012 ini setiap hari sebelum siswa belajar masuk dalam kelas

- b. Memberikan penjelasan kepada siswa tentang pentingnya membiasakan diri berolahraga seperti senam SKJ 2012 dan olahraga permainan, sehingga hal ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.
  - c. Memberikan pengawasan pada siswa disetiap ada kegiatan belajar dan latihan kegiatan seperti belajar penjasorkes dan kegiatan senam SKJ 2012 .
2. Siswa agar lebih disiplin dan membiasakan diri untuk mengikuti senam SKJ 2012 dan aktivitas-aktivitas bermain sehingga kesegaran jasmani tetap terjaga.
3. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energinya cukup dan kesegararan jasmani dapat ditingkatkan.
4. Pihak sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana olahraga sehingga siswa termotivasi dalam berolahraga, dan mereka menjadi sehat dan bugar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anma. 2005. Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Arsil.1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Badan Nasional Standar Pendidikan. 2007. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta : BNSP Depdiknas.
- Bafirman, Agus, Apri. 2012. *Buku Ajar olahraga kebugaran jasmani*. Padang: Fik UNP Padang.
- Bompa Tudor O and G. Gregory Haff. 1994. *Periodization, Theory and Methodology Of Training Fifth Edition*. USA Human Kinetics.
- Budiwanto, Setyo. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*, IK FIP : Universitas Negeri Malang.
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang 2010.
- Depdikbud. 1997. Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Armas Duta Jaya.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Kualitas Jasmani
- Deswandi. 2013. Buku Ajar Teori dan Praktik Kesegaran Jasmani. Padang:FIK UNP.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2lptk.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jonni. 2010. Senam Aerobik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun*, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jamani Kementerian Pendidikan Nasional.
- Lutan Rusli, 1999. Dasar-Dasar Kepelatian. Depdiknas.
- Muslimin. 2013. Pengaruh Latihan Pliometrik, Berbeban dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Loncat Vertikal Pemain Bolavoli Putra Universitas Bina Darma Palembang. Padang: Tesis Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.