

**PENGARUH SENAM SKJ 2012 TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 4 PADANG**

Skripsi

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



**Oleh:
RIKI ALI RAHMAN
NIM. 55994**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

*Pengaruh Senam SKJ 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani
Siswa SMP Negeri 4 Padang*

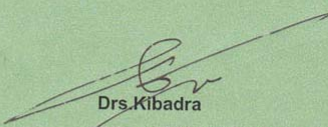
Nama : Riki Ali Rahman
NIM : 55994
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 28 Januari 2014

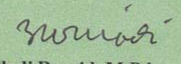
Disetujui

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Kibadra

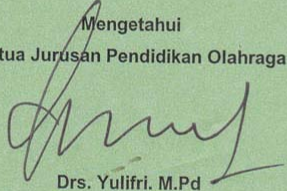
NIP. 19570118 198503 1 003


Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

NIP. 19591121 198602 1 006

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd

NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

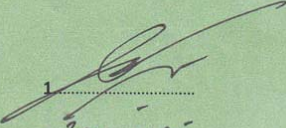
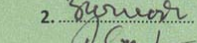
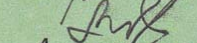
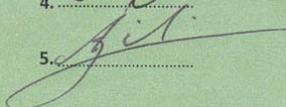
Judul : Pengaruh Senam SKJ 2012 Terhadap
Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SMP
Negeri 4 Padang

Nama : Riki Ali Rahman
BP/NIM : 2010/55994
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji:

1. Ketua : Drs. Kibadra
2. Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
3. Anggota : Dr. Syahrastani, M.Kes.AIFO
4. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO
5. Anggota : Drs. Arsil, M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

RIKI ALI RAHMAN (2014) : “Pengaruh Senam SKJ 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 4 Padang”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana Pengaruh Senam SKJ 2012 terhadap peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 4 Padang.

Populasi penelitian ini adalah siswa yang berminat diberi latihan senam SKJ 2012 yang berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik total sampling, dan analisis data melakukan dengan formula *t,tes*

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji *t*. sebelum uji *t* dilakukan terlebih dahulu uji persyaratan Analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil dari uji hipotesis yang menggunakan statistic uji *t* dapat disimpulkan yaitu, terdapat pengaruh yang berarti pada latihan senam SKJ 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SMPN 4 Padang dengan perolehan *t_{hitung}* 5,68 > *t_{table}* 2,15 pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Dengan demikian hasil penelitian terdapat pengaruh terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani siswa SPMN 4 Padang.

Kata Kunci :Senam SKJ 2012, Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **"Pengaruh Senam SKJ 2012 terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani SMPN 4 Padang"**.

Penulisan proposal penelitian ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui pengaruh Senam SKJ 2012 terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Kibadra, selaku Penasehat Akademik (PA) serta pembimbing I dan Drs. Wilaldi Rasyid, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

2. Dr.Syahrastani, Mkes.AIFO Drs.deswandi.AIFO Mkes, Drs. Arsil M.Pd, selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritikan, dan masukan yang sifatnya membangun dalam rangka perbaikan dan menyempurnakan dari skripsi ini
3. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
5. Dosen dan Staff pengajar yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama Perkuliahan.
6. Yang tercinta Ayahanda (Rifa'i) dan Ibunda (Atik Srilestari) serta saudara (Risti astutik, Rismatun Sakdiah, Risa Hudil Fadilah, Rifi Hanafi, M.Ridwan, Risman Alamin, Rihatul Hamidi, Rinti Salbiah,), yang disayang selalu menyemangati, membantu sepenuh dan senantiasa memberi bantuan moril dan materil kepada penulis selama perjuangan penyelesaian perkuliahan dan sahabat slalu memberi kritikan yang membangun.
7. Keluarga besar penulis yang senantiasa mendoakan akan keberhasilan penulis dalam menggapai cita-cita.
8. Rekan seperjuangan di lokal D R/NR 2010 tanpa kecuali, yang telah memberikan semangat dan kritikan yang membuat penulis semakin terpacu untuk menyelesaikan studi di masa perkuliahan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu atas saran dan bantuan untuk penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/ Ibu/ Sdr/ Teman-teman sekalian dengan limpahan rahmat yang berlipat ganda. Dan juga Pengetahuan yang telah diberikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT menjadi Ilmu yang bermanfaat.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Latihan senam SKJ 2012.....	18
a. Pemanasan.....	19
b. Latihan inti.....	19
c. Pendinginan.....	20
3. Senam SKJ 2012.....	22

B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	
1. Jenis penelitian	26
2. Waktu dan Tempat Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	
1. Populasi	27
2. Sampel	27
C. Defenisi operasional.....	27
D. Jenis dan Sumber Data	
1. Jenis Data.....	28
2. Sumber Data	28
E. Teknik dan Pengumpulan Data	
1. Teknik Pengumpulan Data	29
2. Alat Ukur yang digunakan.....	29
F. Teknik Analisis Data	36

BAB IV PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	37
B. Pengajuan Persyaratan Analisis	41
C. Pengujian Hipotesis.....	42

D. Pembahasan.....	43
--------------------	----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	48
--------------------	----

B. Saran	48
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA.....	50
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tes norma untuk kelompok umur 13-15.....	36
2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani	38
3. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani	40
4. Data hasil uji normalitas tes awal dan tes akhri.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.	
1. Sikap start lari 50 meter	51
2. Sikap bergantung angkat tubuh.....	52
3. Posisi awal baring duduk	52
4. Gerakan baring menuju sikap duduk	52
5. Loncat tegak.....	54
6. Posisi start lari 800 meter.....	57
7. Sampel melakukan senam SKJ 2012.....	58
8. Guru pendamping dengan sampel.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 program dan jadwal latihan SKJ 2012.....	56
Lampiran 2 Tes awal TKJI.....	56
Lampiran 3 Tes akhir TKJI.....	57
Lampiran 4 Uji normalitas data awal.....	58
Lampiran 5 Uji normalitas data akhir	59
Lampiran 6 tabel prosedur melakukan uji t	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur, dan berpengetahuan pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Sedangkan pembangunan kesegaran jasmani dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

Hal ini sesuai dengan UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005:6) bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

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

Untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional dapat dilakukan melalui suatu proses pendidikan di sekolah. Salah satu pendidikan yang ada di sekolah yaitu pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan (penjasorkes). Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Menengah Pertama di jelaskan bahwa:

“Pendidikan Jasmani Olah dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Jadi dapat di simpulkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah mempunyai peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong dan meningkatkan kesegaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan intelektual, prestasi belajar, perkembangan psikis, keterampilan motorik, motivasi, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap). Mental, emosional, spiritual, sosial serta kesegaran jasmani untuk pertumbuhan fisik secara normal. Oleh sebab itu dapat di simpulkan

penjasorkes sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Hal ini juga di jelaskan dengan pernyataan yang terdapat dalam UU Kesehatan No. 36 tahun 2009 “ dengan olahraga dan latihan fisik yang benar akan di capai tingkat ke segaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam peningkatan prestasi,”

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terdapat pada kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) terdiri dari permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, aktifitas senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar sekolah, kesehatan. Untuk aktifitas ritmik mengikuti gerak bebas, senam pagi, SKJ 2012, senam aerobik serta aktifitas lainnya.

Dari beberapa urain di atas, senam SKJ 2012 merupakan faktor yang di anggap penting dan diduga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. Siswa akan berhasil dalam mencapai tingkat kesegaran jasmani yang maksimal apabila siswa diberikan latihan senam SKJ 2012. Apabila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, siswa tidak akan merasa kelelahan yang berarti dalam pembelajaran, siswa akan terus bersemangat mengikuti setiap pembelajaran sesuai dengan jadwal yang ditentukan. sehingga dengan kondisi ini, siswa akan mampu belajar dengan baik dan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik pula.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan dan data yang diperoleh dari kepala sekolah SMPN 4 Padang mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani, masih ditemukan siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang

rendah. Hal ini terbukti pada saat belajar pendidikan jasmani, masih ditemukan siswa bersikap malas belajar, perasaan kurang bergairah atau yidak besemangat, kurang berminat atau merasa bosan, emosi yang tidak stabil dan tidak mau menangani tantangan fisik serta sangat kurang partisipasinya dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh tau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang di ajarkan. Apa bila hal ini terus-menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktifitas belajar siswa.

Dari data di atas penulis menduga bahwa dengan adanya latihan senam SKJ 2012, maka akan terdapat pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani, tetapi perlu di buktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “Pengaruh senam SKJ 2012 terhadap kesegaran jasmani siswa SMPN 4 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar beelakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi variabel dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Makana dan Gizi
2. Usia
3. Kebiasaan
4. Hidup sehat
5. Lingkungan

6. Latihan dan Olahraga
7. Faktor Teknologi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor permasalahan yang dapat diteliti dan karena berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis untuk melihat semua faktor, maka penelitian ini dibatasi pada aspek senam SKJ 2012 dan tingkat kesegara jasmani siswa SMPN 4 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakan masalah. identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu: apakah terdapat pengaruh senam SKJ 2012 terhadap kesegaran jasmani siswa SMPN 4 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliatian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat Kesegarn Jasmani siswa SMPN 4 padang
2. Pengaruh dari latihan senam SKJ 2012 terhadap kesegaran jasmani siswaSMPN 4 padang

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat sebagai:

1. Bagi Peneliti berguna sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di falkutas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi siswa berguna untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya dan siswa dapat mengetahui manfaat dari senam SKJ 2012 yang di lakukan.
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. Bagi dinas pendidikan sebagai bahan pertimbangan untuk setiap sekolah agar dapat mengetahui pengaruh senam SKJ 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah ungkapkan dan juga setelah data diolah dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan normal tes kesegaran jasmani untuk mencari klasifikasi: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMPN 4 padang yang melakukan senam SKJ 2012

Demikian terlihat jelaslah pengaruh senam SKJ 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa yang SMPN 4 padang, yang berlandaskan norma kesegaran jasmani tergolong kategori kesegaran jasmani yang kurang..

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, maka penulis ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik bagi siswa SMPN 4 padang, yaitu:

1. Kepada guru olahraga dapat merekomendasikan sebagai salah satu model latihan dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa
2. Model dan metode latihan aerobik yang berbeda pada suatu penekanan latihan kondisi fisik akan memberikan efek yang berbeda pula, oleh karna itu disarankan kepada guru Pembina atau intruktur senam agar latihan yang diberikan harus sesuai dengan pembebanan dan intensitas yang diberikan.
3. Saran terhadap temuan penelitian berdasarkan Distribusi Frekuensi. Siswa yang memiliki Kesegaran Jasmani Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali agar dapat berlatih dengan baik,

dan lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya, karna orang yang memiliki kesegaran jamani yang baik akan biasa melakukan kegiatan / aktifitas yang maxsimal.

4. Akhirnya diharapkan adanya penelitian serupa dengan bentuk metode yang berbeda, sehingga dapat memperkuat prediksi yang diajukan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asril (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang 2010
- Dekdikbud. 1980. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test ACSPFT*
Jakarta: Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas 2003, *Alat Ukur Human Development Indek*, Jakarta : Depdiknas
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. Edisi Ke Empat*. Jakarta:
Departemen Pendidikan Nasional.
- Arsil (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang :FIK UNP
- Said, Hasnan (1982). *Menuju Hidup Sehat dan Segar*. Jakarta : PN Balai Pustaka.
- Sharkey, Brian J (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R n D)*.
Bandung: Alfabeta
- Surdjani (1996). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran jasmani Anda*. Jakarta : Pusat Kesegaran
Jasmani dan Rekreasi Depdikbud.
- Suwirman. 2009. *Bahan Ajar Dasar-Dasar Penelitian*. Buku ajar tidak di terbitkan. Padang :
FIK UNP
- Syafrudin (2006). *Pengantar Ilmu melatih*. FPOK IKIP
- Undang- Undang Sistim Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005
- Pitnawati, (2010). *Buku Ajaran senam Aerobic*. Padang :FIK UNP
- Sutarman. (1975) penertian kesegaran jasmani dan tes kardiorespirasi, concepts of sciencenes ED.
Sic. Swaripo dan Marry W. sic, Jakarta : KONI