

**PENGARUH SENAM SKJ 2012 TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRI
SD N 55 AIR PACAH PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**EKO HADI WINARTO
NIM. 53518**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

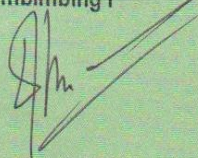
**PENGARUH SENAM SKJ 2012 TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRI
SD N 55 AIR PACAH PADANG**

Nama : Eko Hadi Winarto
NIM : 53518
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

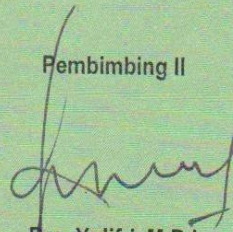
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

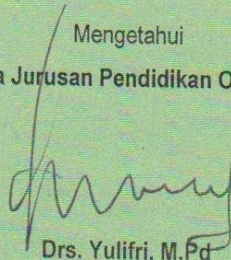
Pembimbing II



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

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

PENGESAHAN

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 Senam SKJ 2012 Terhadap
Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa
Putri SD N 55 Air Pacah Padang

Nama : Eko Hadi Winarto

NIM : 53518

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

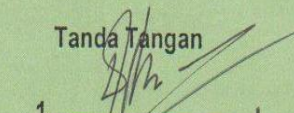
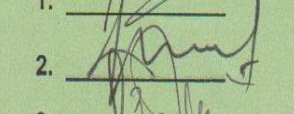
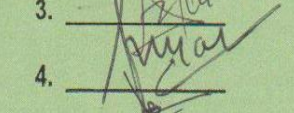
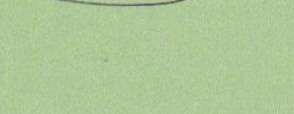
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dra. Darni, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota	: Drs. H. Ediswal, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

KATA PERSEMBAHAN

Segala puji bagi-mu ya Allah...

Berkat kasih sayang dan pertolonganmu hamba sanggup menyelesaikan sebagian kecil dari sebagianbanyak tugas-tugas yang harus dipikul oleh khalifah di bumi.

Berkat petunjukmu, hamba menjadi percaya diri dalammengarungi lautanperjuangan hidup, semoga kasih sayang,pertolongan danpetunjuk darimusenantiasa menyertaiku.

Kupersembahkan karya ini untuk:

Yang terhormat papa "Suharja" dan mama "Karminah, S.Pd"yang selalu menyertai langkahkudengan doa, perhatian dankasih sayang yang tak henti-hentinya untukku (kebahagiaan papa dan mama adalah tujuan hidupku) terima kasih atas semuanya, do'a kalian selalumenyertai hidupku.

Buat adikku tersayang "Nanang Arief Rahman" semoga kamu menjadi anak yang berbakti dan patuh kepada orang tua, teruslah menjadi anak kebanggaan papa dan mama dan tetap menjadi juara di kelas.

Janganlah jadi adik yang pemalas lagi, bantu papa dan mama kalau sedang di rumah, ringankan beban papa dan mama....

Hanya kamu adik yang bisa Mas handalkan untuk membantu Mas kelak ketika Mas dalam keadaan susah maupun senang.



Semoga kamu bisa menjadi adik yang pengertian bagi Mas dan keluarga.

*Buat kakak sepupuku "Uni Eka" yang selalu memberikanku support dan dukungannya untukku supaya aku bisa menyelesaikan skripsiku ini....
Terima kasih uni....*

*Serta buat keluarga besarku
Terima kasih untuk semua do'a dan dukungannya untukku....
Tanpa itu semua aku tidak akan bisa menjadi seperti ini sekali lagi terima kasih.....*

*Dan tak terlupa buat seseorang yang selalu mengisi hati dan hari-hariku My Hunny "Sri Wahyuni" (Yuni) yang selalu memberikanku semangat untuk bisa menyelesaikan skripsiku terima kasih untuk waktu, kebersamaan, cinta, kasih sayang dan perhatian yang selalu kau berikan untukku....
(I will always love you hunny)....*

*Untuk dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2
Ibu Dra. Darni, M.Pd dan Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, terima kasih untuk bimbingannya selama ini sehingga skripsi ini mampu saya selesaikan dengan baik....*

A portrait of a man with short dark hair, wearing a dark suit, white shirt, and a red tie. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a solid red color.

Dan juga kepada para tim penguji Bapak Drs. H. Ediswal, M.Pd, Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd, dan Ibu Drs. Pitnawati, M.Pd yang telah memberikan masukan dan pikiran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini,..

Persahabatan itu indah, ketika teman dan sahabat selalu setia mendengar keluh kesah dan siap membantu kesulitanku untuk sahabatku, Indra Gunawan S.Pd, Asril S.Pd, Afrizon Efendi, S.Pd, dan Beny Dwi Prasetyo, S.E terima kasih untuk segalanya dan semoga Allah SWT mengekalkan persahabatan kita, mudah-mudahan kebersamaan kita menjadi awal kesuksesan di masa depan

Aamiin....

Untuk teman-teman PGSD Penjas 2010 semuanya tanpa kecuali, khususnya lokal C, terimakasih telah mengisi cerita dalam hidupku mulai dari kita nongkrong bareng dan sampai mengikuti perkuliahan, aku akan merindukan kebersamaan kita semua.....

Sebuah perjalanan dimulai dari sebuah pemikiran, sebuah pemikiran membuat kita bisa memanfaatkan hidup, hidup menuntut kita untuk terus menggali makna yang terpendam didalamnya, disini kita mencoba menggapai sebuah legenda yang akan selalu terukir di dalam diri kita masing-masing....

*Terima kasih atas bantuan dan kerjasama dari semuanya, saya
ucapkan terimakasih semoga Allah membalasnyadengan yang
setimpal.....
Aamiin.....*

Wassalam,

Eko Hadi Winarto, S.Pd

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-banar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2014

Yang menyatakan,

Eko Hadi Winarto

ABSTRAK

**Eko Hadi Winarto : Pengaruh Senam SKJ 2012 Terhadap
Peningkatan Kesegaran Jasmani
Siswa Putri SD N 55 Air Pacah
Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal salah satu penyebabnya adalah dipengaruhi oleh senam SKJ 2012 yang diikutinya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen lapangan yang bertujuan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh senam SKJ 2012 terhadap kesegaran jasmani siswa putri SD N 55 Air Pacah Padang.

Populasi penelitian ini adalah siswa putri SD Negeri 55 Air Pacah Padang dari kelas I sampai kelas VI dengan jumlah 104 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive random sampling*, yaitu ditetapkan hanya siswa putri kelas IV dan V SD N 55 Air Pacah Padang yang berjumlah 30 orang sebagai sampel. Kriteria, tidak menguasai SKJ 2012 dengan baik. Hipotesis yang diajukan yaitu, terdapat pengaruh yang berarti dalam latihan senam SKJ 2012 terhadap kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 55 Air Pacah Padang. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI sebelum dan sesudah perlakuan senam SKJ 2012 terhadap siswa putri. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t. Sebelum uji t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji *lilliefors*.

Hasil dari uji hipotesis yang menggunakan statistik uji t dapat disimpulkan yaitu, “terdapat pengaruh yang berarti pada latihan senam SKJ 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putri SD N 55 Air Pacah Padang dengan perolehan $t_{hitung} (30,06) > t_{table} (2,0450)$ pada $\alpha = 0,05$.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Senam SKJ 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 55 Air Pacah Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Drs. Arsil, M.Pd beserta staf yang telah memberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dan Sekretaris Bapak Drs. Zarwan, M.Pd beserta staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing akademik dan pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan dan pengarahan yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan dukungan, masukan, pengarahan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Ediswal, M.Pd, Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, semangat dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.

7. Kepala Sekolah Dasar Negeri 55 Air Pacah Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Orang tua beserta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini.
9. Semua teman-teman senasib dan seperjuangan khususnya PGSD PenjasLokal C 2010 yang tak tersebutkan namanya satu-persatu, yang telah memberikan dorongan dan semangat sehingga terwujudlah skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	9
2. Faktor - Faktor Kesegaran Jasmani	16
3. Pengaruh Kesegaran Jasmani Terhadap PBM	22
a. Pengaruh Kesegaran Jasmani	22

b. Pengertian Senam SKJ 2012	24
4. Manfaat Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa	25
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	52
B. Uji Persyaratan Analisis dengan Uji <i>Lilliefors</i>	56
C. Pengujian Hipotesis.....	57
D. Pembahasan	58
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Sampel Penelitian.....	31
3. Nilai TKJI (Untuk Puteri Usia 10 -12 Tahun).....	48
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia(Untuk puteri)	49
5. Daftar Pelaksana Tes	50
6. Distribusi Nilai Kesegaran Jasmani Siswa SD N 55 Air Pacah Padang Dari Tes TKJI Sebelum Perlakuan Senam SKJ2012(<i>Pree Test</i>).....	53
7. Distribusi Nilai Kesegaran Jasmani Siswa SD N 55 Air Pacah Padang Dari Tes TKJI Sesudah Perlakuan Senam SKJ 2012(<i>Post Test</i>)	55
8. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i>	56
9. Rangkuman Hasil Analisis Pengaruh Yang Berarti Pada Latihan Senam SKJ 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD N 55 Air Pacah Padang	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	27
2. Tes Lari 40 m.....	38
3. Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri	40
4. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Selama 30 detik	43
5. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	45
6. Sikap berdiri, siap untuk lari Lari 600 meter Untuk Putri.....	47
7. Lari semaksimal mungkin menuju garis <i>Finish</i> pada lari 600 meter untuk puteri.....	47
8. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani (<i>Pree Test</i>)	53
9. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani (<i>Post Test</i>)	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kesegaran Jasmani Siswa Sebelum Diberi Perlakuan (<i>Pree Test</i>).....	66
2. Data Mentah Kesegaran Jasmani Siswa Siswa Setelah Diberi Perlakuan (<i>Post Test</i>)	68
3. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Siswa Sebelum Diberi Perlakuan(<i>Pree Test</i>).....	70
4. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Siswa Setelah Diberi Perlakuan(<i>Post Test</i>).....	71
5. Data Pembantu Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa.....	72
6. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	75
7. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	76
8. Daftar Tabel Nilai Uji T.....	77
9. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesi (TKJI).....	78
10. Program Latihan Senam SKJ 2012 Tahun 2014	79
11. Jadwal Hari dan Jam Latihan/Perlakuan di SD N 55 Air PacahPadang	80
12. Daftar Nama Siswa Putri SD N 55 Air Pacah Padang Kelas IV dan V	81
13. Petunjuk Pelaksanaan Senam SKJ 2012	82
14. Dokumentasi Penelitian	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pada Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 BAB II pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2008:5), dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Agar dapat mewujudkan hal tersebut, maka diselenggarakan pendidikan secara berjenjang mulai pendidikan dasar, menengah, sampai pendidikan tinggi. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk

memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak yang mulia.

Pembelajaran adalah inti dari kegiatan pendidikan. Agar dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas hanya dapat dilakukan melalui proses pembelajaran yang terencana dan sistematis di setiap satuan pendidikan mulai pendidikan dasar, menengah sampai pendidikan tinggi. Salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional adalah melalui pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD).

Harsuki (2003: 5) Pendidikan Jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik (siswa) dengan lingkungan , melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Lingkungan belajar pendidikan jasmani yang dikelola secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (dominan) kognitif (berkaitan dengan berfikir), afektif (perubahan sikap) dan psikomotor (keterampilan gerak) siswa melalui kegiatan pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar

yang maksimal. Salah satu wujud dari hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan oleh siswa. Kesegaran jasmani tersebut dapat terlihat ketika siswa melakukan aktivitas belajar pendidikan jasmani. Ketika siswa beraktivitas dapat dilihat sampai dimana kemampuan tubuh siswa dalam beradaptasi atau melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh siswa yang ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri siswa setelah berakhirnya melakukan kegiatan belajar pendidikan jasmani. Perubahan yang dimaksudkan adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Agar dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Arsil (1999: 12) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang baik diantaranya; “kerja (aktivitas fisik), waktu

istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan”. Selanjutnya Gusril (2004: 119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, tingkat terlatihnya siswa merupakan faktor utama yang menjadi pusat perhatian penulis. Melalui latihan yang terencana memungkinkan siswa bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya. Salah satu latihan yang diduga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa adalah melalui Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2012. Apabila siswa diberikan perlakuan senam SKJ 2012 dengan baik serta penuh semangat, maka akan dapat memberikan pengaruh kepada kesegaran jasmani siswa. Sebaliknya, apabila siswa tidak diberikan perlakuan senam SKJ 2012, maka tidak terdapat peningkatan kesegaran jasmani yang berarti pada siswa. Dan apabila siswa tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka siswa tidak akan memiliki semangat dalam melakukan aktivitas belajar dengan baik, kemudian kurangnya semangat di dalam belajar, serta pusing dan mengantuk juga menjadi faktor di dalam proses belajar. Proses belajar pendidikan jasmani seseorang akan terganggu jika kesegaran jasmani siswa terganggu. Senam SKJ 2012 merupakan salah satu senam yang penting dan harus dimiliki setiap siswa agar

bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya. Sehingga dengan kondisi ini, siswa akan mampu belajar dengan baik dan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Salah satu Sekolah Dasar yang turut berperan serta mengembangkan tingkat kesegaran jasmani adalah di SD N 55 Air Pacah Kota Padang.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan pengamatan yang penulis lakukan di SD N 55 Air Pacah Kota Padang. Mengenai tingkat kesegaran jasmani, masih ditemukan siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah. Hal – hal yang menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani siswa adalah kurangnya aktifitas fisik dalam berolahraga, metode latihan yang diajarkan, senam SKJ 2012 yang diikuti, tidak adanya olahraga permainan atau permainan modifikasi yang dapat menambah kesegaran jasmani siswa, kurangnya aktifitas perkembangan diri, dan tidak adanya program latihan pramuka yang membuat siswa menjadi lebih tangkas dan memiliki kesegaran jasmani yang baik. Apabila hal ini terus-menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas 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 dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang,

“Pengaruh Senam SKJ 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N 55 Air Pacah Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab permasalahan yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Aktifitas fisik
2. Metode latihan dalam olahraga
3. Senam SKJ 2012
4. Olahraga permainan/permainan modifikasi
5. Aktifitas pengembangan diri
6. Latihan pramuka

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berpengaruh dengan kesegaran jasmani siswa puteri SD N 55 Air Pacah Kota Padang. Pembatasan ini adalah hanya pada pengaruh senam SKJ 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putri SD N 55 Air Pacah Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu; apakah terdapat pengaruh senam SKJ 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putri SD N 55 Air Pacah Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui sejauhmana pengaruh senam SKJ 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putri SD N 55 Air Pacah Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dinas pendidikan sebagai bahan pertimbangan untuk setiap sekolah agar dapat mengetahui pengaruh senam SKJ 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.
3. Kepala sekolah sebagai bahan pertimbangan untuk menyarankan kepada guru agar dapat memotivasi siswa untuk belajar sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

4. Orang tua sebagai bahan pertimbangan agar dapat menimbulkan motivasi belajar siswanya terhadap tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki anaknya.
5. Sebagai bahan pertimbangan atau perbandingan dalam menerapkan program latihan untuk kesegaran jasmani melalui senam SKJ 2012 pada siswa putri SD N 55 Air Pacah Kota Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelum perlakuan SKJ 2012 terdapat 14 orang sampel (46,67%) memiliki hasil kesegaran jasmani kategori kurang, kemudian sebanyak 15 orang sampel (50%) memiliki hasil kesegaran jasmani kategori sedang, sedangkan sebanyak 1 orang sampel (3,33%) memiliki hasil kesegaran jasmani kategori baik, untuk kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada (0%) dimiliki siswa.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sesudah perlakuan SKJ 2012 terdapat 24 orang sampel (80%) memiliki hasil kesegaran jasmani kategori baik, sedangkan 6 orang sampel (20%) memiliki hasil kesegaran jasmani kategori baik sekali, kemudian untuk nilai kesegaran jasmani yang dikategorikan sedang, kurang dan kurang sekali tidak ada (0%) dimiliki siswa.
3. Dari hasil penelitian di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa beberapa kali perlakuan yang dilakukan peneliti terhadap siswa putri SD N 55 Air Pacah Padang maka dapat disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh senam SKJ 2012 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putri SD N 55 Air Pacah Padang.

B. Saran

1. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang bagus maka salah satu caranya ialah dengan senam SKJ 2012 yang teratur.
2. Kepada siswa untuk dapat melakukan senam SKJ 2012 untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang bagus.
3. Siswa yang telah memperoleh kebugaran jasmani yang baik, supaya dapat mempertahankan kebugaran jasmaninya.
4. Siswa yang memperoleh hasil kebugaran jasmani yang rendah atau hasil kebugaran jasmani yang kurang baik, agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
5. Kepada guru pendidikan jasmani disarankan agar dapat mengembangkan potensi kebugaran jasmani siswanya, agar kebugaran jasmani siswa semakin meningkat.
6. Kepada peneliti lainnya, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: FIP IKIP Padang.
- Adi Sasmita, Yusuf. 1989. *Hakekat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat*. Jakarta. Depdikbud.
- Adnan Fardi. 2010. *Silabus dan Hand-Out Mata Kuliah Statistik*. Padang: Program Pasca Sarjana UNP.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek. (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bompa, Tudor, 1994. *Theory and Methodology of Training (the Key to Athletic Performance)*. Third edition: USA, Kendall/Hunt Publishing Company.
- Brewer, Hhon. 1988. *Multistage Fitness Fit*. Sidney : Loughborough University.
- Conover, W.J. *Practical Nonparametric Statistics*, John Wiley & Sons, Inc, 1973.
- Depdikbud. 1993. *Pedoman Guru Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 2002. *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2003. *Fase Latihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Giam. 1993. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Rminarupa Aksara.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor yang berkaitan dengan kemampuan motorik siswa SDN Kota Padang (Disertasi)*. Jakarta: UNJ.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPL PTK.