

**PENGARUH LATIHAN SENAM ARTISTIK TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI ATLET SSC KECAMATAN SUNGAI PUA
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
salah satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**FADHLY ILHAMI
NIM. 1202255**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

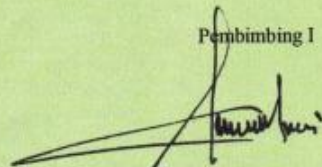
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Artistik Terhadap Peningkatan Kesegaran
Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam
Nama : Fadhly Ilhami
Nim : 1202255/2012
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 04 Agustus 2016

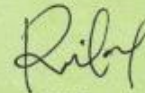
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Sri Gusti Handayani, S.Pd M.Pd
NIP.1988061620122002

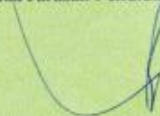
Pembimbing II



Rika Sepriani, M.Farm, Apt
NIP. 198609042010122003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fadhly Ilhami
Nim : 1202255/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan judul

**PENGARUH LATIHAN SENAM ARTISTIK TERHADAP
PENINGKATAN KESEHATAN JASMANI ATLET SSC KECAMATAN
SUNGAI PUA, KABUPATEN AGAM**

Padang, 04 Agustus 2016

Tim Penguji

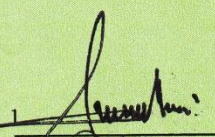
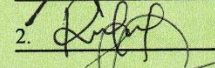
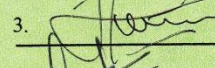
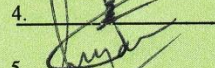
Ketua : Sri Gusti Handayani, S.Pd M.Pd

Sekretaris : Rika Sepriani, M.Farm Apt

Anggota : Drs. Jonni, M.Pd

Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

KATA PERSEMBAHAN

*“Dia memberikan hikmah (ilmu yang berguna)
kepada siapa yang dikehendaki-Nya.
Barang siapa yang mendapat hikmah itu
Sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak,
Dan tiadalah yang menerima peringatan
melainkan orang-orang yang berakal”.
(Q.S. Al-Baqarah: 269)*

*Alhamdulillahirabbil'alamin.....Alhamdulillahirabbil'alamin
Tak henti-hentinya aku mengucapkan syukur pada-Mu ya Rabb, hati
ini selalu bertakbir menyebut nama-Mu, di setiap ibadahku selalu
tersisip rasa syukur kepada-Mu, aku bersyukur atas semua
perjalanan hidup yang telah Engkau berikan yang tak pernah bisa
ku tebak sedikitpun.*

*Akhirnya aku sampai ke titik ini, sepercik keberhasilan yang
Engkau hadiahkan padaku ya Rabb, sujud syukurku kusembahkan
kepada-Mu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha
Adil nan Maha Penyayang, atas takdir-Mu telah Kau jadikan aku
manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar
dalam menjalani kehidupan ini. serta shalawat dan salam kepada
idola ku Rasulullah SAW dan para sahabat yang mulia,,*

*Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk
meraih cita-cita besarku dan Semoga sebuah karya mungil ini
menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi kebanggaan bagi
Keluargaku Tercinta,,*

*Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam hatiku merintih,
menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira,
terima kasihku Ayahanda (Yulius Zaizal,S.H) dan Ibundaku
(Ellyusni, S.Pd) tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini
memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang
serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat
menjalani setiap rintangan yang ada didepanku,,*

*Ayah,.. Ibu...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku
untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi*

*hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal
lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya,,*

*Maafkan anakmu Ayah,,, Ibu,, masih saja ananda
menyusahkanmu..Ya Allah ampunilah dosa kedua orang tua ku,
berikanlah mereka berkah hidup didunia dan diakhirat kelak,
berilah kesehatan kepada mereka, panjangkanlah umur mereka
hingga aku bisa membahagiakan mereka dan menajaga mereka di
hari tua mereka, kabulkanlah Ya Allah.,,*

*Selanjutnya kepada Kakak dan adikku tersayang Septa Yulia dan
Luthfi Ilhami, terima kasih atas semua dorongan dan keceriaan
yang kalian berikan. Fadhlly berdo'a semoga apapun urusan kalian
dilancarkan oleh Allah, Amin Ya Rabb, dan kita bahagiakan Ayah
dan Ibu sesuai dengan keinginan mereka.*

*Untuk yang terkasih yang selalu setia menemani sampai saat ini
Adela Sari Yuliani...*

*Setiap perjalanan yang kita lewati, Setiap tawa canda dan derai
tangis yang keluar begitu terasa indah bersamamu, terima kasih
banyak telah menemani dan mengisi hari-hari ku yang membuat
semangat dan terus berusaha untuk semuanya. Dengan dorongan
dan motivasi dari aii juga karya ini tercipta. Aii yang selalu
member semangat agar selalu berusaha dan melakukan yang
terbaik, yang selalu ada dalam suka duka dalam perjalanan meraih
gelar sarjana ini. Semoga apa yang telah kita lalui ini akan terus
berjalan dengan manis, dan berujung sesuai dengan yang kita
inginkan*

*Terimakasih sayang atas semua dukungan yang telah diberikan,
hanya karya kecil ini yang bisa kupersembahkan untukmu.*

Terimakasih untuk Sahabat-sahabatku....

*Chandra Yuza S,Pd, Idham S,Pd, Kegen Khawirjo S,PD, Arif
Rahmadana S,Pd, Clarisa Anindia S,Sd, Okfa Andrean Putra S,Pd,
Deden Hardian S,Pd. Ary Fufaal S,Pd, Erwan Hidayat S,Pd, Randi
Jesrida S,Pd, Hermanto Wongh S,PD. Walaupun kita belum
menenal lama tapi terasa hangat bila kita berkumpul dan saling
membuat lelucon yang mengundang tawa... Khusus untuk Arif dan
Wong jan lamo-lamo bana buek skripsi tu, karajoan lah lai Wong,
jan sayang bana samo kampus tu.*

Terima kasih untuk hari-hari bersamamu teman-teman...

*Dan rekan-rekan Pendidikan Olahraga BP 2012 yang seperjuangan
dan tidak bisa disebutkan satu persatu aku bangga mengenal
kalian, terima kasih untuk semuanya.... Kalian Luar Biasa...*

*Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian
yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh
lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir
tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk
menggapainya.*

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata "waktunya pulang"

*Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat
kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih beribu
terimakasih kuucapkan..*

*Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku,
kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu
kata maaf tercurah.*



By. Fadhly Ilhami

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Senam Artistik Terhadap Peningkatan Keseharian Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam" adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan orang lain, kecuali pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat pendapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 04 Agustus 2016
Yang membuat pernyataan



Fadhly Ilhami
Nim 2012/1202255

ABSTRAK

Fadhly Ilhami, 2016: “Pengaruh Latihan Senam Artistik Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani atlet. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental lapangan yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan senam artistik terhadap kesegaran jasmani atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam dengan jumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *total sampling*, yaitu ditetapkan seluruh atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam yang berjumlah 11 orang sebagai sampel. Hipotesis yang diajukan yaitu, terdapat pengaruh yang berarti dari latihan senam artistik terhadap kesegaran jasmani atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI sebelum dan sesudah perlakuan latihan senam artistik terhadap atlet. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t. Sebelum uji t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil dari uji hipotesis yang menggunakan statistik uji t dapat disimpulkan yaitu, “terdapat pengaruh yang berarti pada latihan senam artistik terhadap peningkatan kesegaran jasmani atlet SSC Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam dengan perolehan $t_{hitung} 7,36 > t_{tabel} 1,81$ pada taraf signifikan $\alpha 0,05$ ”. Dengan demikian latihan senam artistik dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet SSC Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Senam Artistik Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam”**. 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).

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. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam proses penyusunan Skripsi.
3. Ibu Sri Gusti Handayani, S.Pd M.Pd selaku Pembimbing I dan Ibu Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu,

tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Jonni, M.Pd, Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd dan Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku Tim Penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Orang tua yang sangat-sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku Yulius Zaizal, SH dan Ibundaku Eliyusni, S.Pd yang tiada henti-hentinya memberikan motivasi dan mencurahkan kasih sayang, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
7. Kakak dan Adik tercinta yang telah membantu peneliti, Septa Yulia dan Luthfi Ilhami, serta sahabat sejati terbaik seperjuangan yang selalu membantu dan menemani selama penyelesaian skripsi ini, Adela Sari Yuliani.
8. Rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Olahraga 2012 khususnya Chandra Yuza, Idham, Kegen Khawirjo, dan Arif rahmadana yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
9. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Pengurus Klub Simpangampe Senam Club Kabupaten Agam.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, 04 Agustus 2016

Fadhly Ilhami
NIM 2012/1202255

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Latihan	8
1.1 Intensitas Latihan	11
1.2 Lama Latihan	12
1.3 Frekuensi Latihan	12
1.4 Macam Aktifitas Latihan.....	13
1.5 Prinsip-prinsip Latihan.....	13
2. Pengertian Senam Artistik	16
2.1 Nomor Senam Artistik	18
2.3 Manfaat Senam.....	20
3. Pengertian Kesegaran Jasmani	21
3.1 Komponen Kesegaran Jasmani	23
3.2 Fungsi Kesegaran Jasmani	25

3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	25
3.4 Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	27
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	45
B. Analisis Data Penelitian	45
C. Pengujian Persyaratan Analisis	48
D. Pengujian Hipotesis	50
E. Pembahasan.....	51
F. Keterbatasan Penelitian	54
BAB V PENUTUP KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran-saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Nilai TKJI Lari Cepat 30 Meter (PutraUsia 6-9 Tahun).....	36
3. Nilai TKJI Gantung Siku Tekuk (Putra Usia 6-9 Tahun)	37
4. Nilai TKJI Baring Duduk 30 detik (Putra Usia 6-9 Tahun).....	38
5. Nilai TKJI Loncat Tegak (Putra Usia 6-9 Tahun)	42
6. Nilai TKJI Lari 600 Meter (Putra Usia 6-9 Tahun)	43
7. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia(Untuk Putra)	43
8. Distribusi Nilai Kesegaran Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam dari Tes TKJI Sebelum Perlakuan Latihan Senam Artistik.....	46
9. Distribusi Nilai Kesegaran Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam dari Tes TKJI Sesudah Perlakuan Latihan Senam Artistik.....	47
10. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Variabel X_1 Tes dengan Variabel X_2 dengan Uji Liliefors	49
11. Uji Homogenitas Data.....	50
12. Rangkuman Hasil Analisis Pengaruh Yang Berarti Pada Latihan Senam SKJ 2008 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	29
2. Tes Lari 30 m	35
3. Tes Gantung Siku Tekuk	36
4. Sikap dagu menyentuh dan melewati palang tunggal	37
5. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Selama 30 detik	38
6. Gerakan baring menuju sikap duduk	38
7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	39
8. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	41
9. Sikap Awalan Loncat Tegak	41
10. Gerakan Meloncat Tegak	41
11. Posisi Start Lari 600 Meter	42
12. Pelari Melintas Garis Finish	43
13. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Sebalum Perlakuan	46
14. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Sesudah Perlakuan	48
15. Tes awal TKJI posisi start lari 30 meter	77
16. Tes awal TKJI lari 30 meter	77
17. Tes awal TKJI sikap permulaan baring duduk	78
18. Tes awal TKJI gerakan baring duduk	78
19. Tes awal TKJI gantung siku tekuk	79
20. Tes akhir TKJI gantung siku tekuk	79
21. Tes awal TKJI vertical jump (raihan)	80
22. Tes awal TKJI vertical jumpl (loncatan)	80

23. Tes akhir TKJI vertical jump	80
24. Tes akhir TKJI lari 600 m di garis start	81
25. Tes akhir TKJI lari 600 m di garis finis	81
26. Latihan atlet SSC, gerakan meroda	82
27. Latihan atlet SSC, gerakan split	82
28. Latihan atlet SSC, Gerakan back roll	83
29. Latihan atlet SSC, gerakan split	83
30. Latihan Atlet SSC, gerakan hand spring	84
31. Latihan Atlet SSC, gerakan kayang	84
32. Latihan Atlet SSC, gerakan back flip	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Awal Kesegaran Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam.....	59
2. Program Latihan	61
3. Rekap Data Tes Akhir Kesegaran Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam.....	66
4. Uji Normalitas Kesegran Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam Sebelum Perlakuan.....	68
5. Uji Normalitas Kesegran Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam Sesudah Perlakuan.....	69
6. Uji Homogenitas Varians	70
7. Uji Beda Tes Awal dan Akhir Latihan Senam Artistik Terhadap Peningkatan Kesegran Jasmani Atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam.....	71
8. Tabel Norma Standar Baku dari 0-Z	72
9. Tabel Nilai Uji Lilifors.....	73
10. Tabel Nilai Persentil Distribusi F.....	74
11. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	75
12. Surat Balasan Izin Penelitian	76
13. Dokumentasi Penelitian	77
14. Skema Tempat Tes Penelitian.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan meningkatkan kesegaran jasmani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Hal ini terdapat dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005:6) yang menyatakan: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas, manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas yang sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, akan tetapi masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat serta kesegaran jasmani yang baik, juga untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga

Dalam kehidupan modern ini, manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan

untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas, yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik. Prestasi akademik dapat dicapai melalui pengembangan kemampuan individu dalam bidang kemampuan ilmu pengetahuan atau kemampuan kognitif. Sedangkan prestasi yang non akademik inilah yang dapat dicapai salah satunya melalui kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Olahraga yang teratur dan berkelanjutan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Untuk itu, pembinaan di bidang olahraga perlu diperhatikan, dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi, memiliki sifat sportivitas serta dapat mengangkat citra bangsa dan kebanggaan nasional melalui pencapaian prestasi setinggi-tingginya.

Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya. Setiap individu atau atlet harus memiliki kesegaran jasmani yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang memenuhi tujuan tertentu. Kesegaran jasmani atlet menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pelatih selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Syafrudin (2011:18) mengemukakan bahwa prestasi olahraga merupakan tingkat kualitas

fungsi tubuh yang terbaik dibandingkan dengan level kesehatan dan kesegaran jasmani. Diibaratkan dengan sebuah rumah, maka kesehatan sebagai fondasi bangunan, kesegaran jasmani sebagai tiang dan prestasi sebagai atap sebuah bangunan. Jadi kesegaran jasmani memiliki peran penting bagi seorang atlet untuk meraih prestasi yang baik.

Menurut Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa (2004:7), senam merupakan cabang olahraga yang dicirikan oleh keterampilan gerak yang sangat unik. Sedangkan Menurut Werner dalam Mahendra (2000:9), senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan serta kontrol tubuh.

Begitu luasnya arti senam serta berbagai karakteristik gerakannya, Hidayat dalam Mahendra (2000: 9-11):

menjelaskan pengertian senam yaitu: 1) *Calesthenic* yang berasal dari kata Yunani (*Greka*), yaitu *Kalos* yang artinya indah dan *Stenos* yang artinya kekuatan. Dalam bahasa Indonesia kalestenik diartikan sebagai kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani, meningkatkan keluwesan dan kelenturan serta memelihara teknik dasar dan keterampilan. 2) *Tumbling* adalah gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus. Adapun cirinya adalah: adanya unsur melompat, melayang bebas di udara dan dilakukan dengan cepat. 3) Akrobatik dapat diartikan sebagai keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan keseimbangan dengan gerakan yang agak lambat. Jadi kalestenik, tumbling dan akrobatik adalah unsur-unsur dari latihan senam.

Cabang olahraga senam di Indonesia mempunyai induk organisasi yaitu Persatuan Senam Indonesia (PERSANI). Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu:

1) *Artistic Gymnastic* (senam artistik), 2) *Sportive Rhythmic Gymnastics* (senam ritmik sportif), 3) *Acrobatic Gymnastic* (senam akrobatik), 4) *Sport Aerobics* (senam aerobik sport), 5) *Trampolining* (senam trampolin), 6) *General Gymnastics* (senam umum). Menurut Mahendra (2000:12-13), senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik yang dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan senam kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan gerakan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengundang keindahan

Dalam senam artistik juga sangat dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik karena dalam senam fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya seperti *handspring*, meroda, *back over*, *flik flak*, salto dan lain sebagainya. Tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolan.

Simpang ampek Senam Clup (SSC) merupakan klub senam yang berada di sebuah Sekolah Dasar yaitu SD Negeri 14 Simpang ampek yang terletak di Kabupaten Agam lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Sungai Pua. Simpang ampek Senam Club (SSC) mempunyai 11 orang atlet putra yang berasal dari siswa-siswa SD Negeri 14 simpang ampek yang berumur 6-9 tahun. Simpang ampek Senam Club (SSC) memiliki jadwal latihan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Minggu.

Untuk hari Selasa dan Kamis latihan dimulai Pukul 15.30-17.30 WIB, sedangkan hari Minggu dimulai pada Pukul 06.30-08.00 WIB.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti ketika Simpang ampek Senam Club (SSC) melakukan latihan terlihat sebagian atlet mengalami kelelahan, pada saat melakukan latihan senam seperti *forward roll*, *Backward roll* dan *headstand* dalam 3-5 kali pengulangan atlet banyak yang mengalami kelelahan, banyak atlet yang beristirahat sehingga latihan menjadi tidak efektif, hal tersebut disebabkan berbagai hal dan salah satunya faktor kesegaran jasmani. Sedangkan kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam olahraga prestasi. Seorang memiliki kesegaran jasmani yang di atas rata-rata biasanya mampu menunjukkan performa yang baik dalam pertandingan. Sedangkan atlet SSC belum memiliki kesegaran jasmani yang baik sehingga dalam mengikuti pertandingan belum dapat menunjukkan performa yang maksimal. Jadi dengan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk memberikan sebuah program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani atlet Simpang ampek Senam Club.

Berdasarkan masalah di atas peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh atlet Simpang ampek Senam Club, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh prestasi terbaik. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai adakah pengaruh latihan senam artistik terhadap kualitas kesegaran jasmani

atlet SSC, apakah meningkat, tetap atau menurunnya kualitas kesegaran jasmani atlet tersebut setelah diberikan perlakuan latihan senam artistik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian seperti berikut:

1. Jenis Kelamin
2. Usia
3. Gizi
4. Aktifitas Fisik atau Latihan
5. Istirahat

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada masalah aktifitas fisik dimana penulis akan memberikan aktifitas fisik berupa latihan senam artistik yang mempengaruhi kesegaran jasmani atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam.

D. Rumusan Masalah.

Ada pun rumusan masalah dalam penelitian ini secara umum yaitu:
Bagaimana pengaruh latihan senam artistik terhadap peningkatan kesegaran jasmani atlet SSC Kecamatan Sungai, Pua Kabupaten Agam ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bentuk latihan senam artistik.
2. Untuk mengetahui kesegaran jasmani atlet SSC.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan senam artistik terhadap kesegaran jasmani atlet SSC.

F. Manfaat Penelitian

Dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai bahan untuk dapat meningkatkan kemampuan atletnya.
3. Atlet sebagai pedoman untuk meningkatkan kemampuannya kearah lebih baik agar mendapatkan prestasi puncak.
4. Perpustakaan sebagai referensi bahan bacaan karya ilmiah tentang olahraga senam.

BAB V
PENUTUP
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik dan analisis data yang dilakukan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh yang berarti pada latihan senam artistik terhadap peningkatan kesegaran jasmani atlet SSC Kecamatan Sungai Pua, Kabupaten Agam.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih agar hasil penelitian dapat merekomendasikan sebagai salah satu model latihan dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani atlet.
2. Model dan metode latihan yang berbeda pada suatu penekanan latihan kondisi fisik akan memberikan efek yang berbeda pula, oleh karena itu disarankan kepada pelatih agar latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan pembebanan dan intensitas latihan yang diberikan.
3. Akhirnya diharapkan adanya penelitian serupa dengan bentuk metode yang berbeda, sehingga dapat memperkuat prediksi yang diajukan dalam penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Ahmad, Satrio. 2007. *Senam*. Jakarta: PT Indahjaya Adipratama.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Aziz, Ishak. 2008. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas. 2010. *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes ACSPT*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Pusat Bahasa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Gusril. 2008. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam di sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Mendikdasmen Kerjasama Dirjen Olahraga.
- Martono, Nanang. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Meilinda, Yunita. 2013. "Pengaruh Senama Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 16 Tarok Dipo Bukittinggi" *Skripsi*. FIK UNP.
- Sahara, Sayuti. 2002. *Senam Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.