

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2012 TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 04 BARINGIN
KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**FADLAN KURNIA
NIM. 53409**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

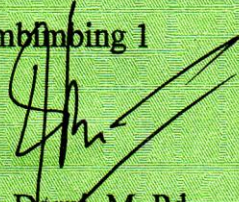
PENGARUH SENAM KESEGRAN JASMANI 2012 TERHADAP TINGKAT KESEGRAN JASMANI SISWA SD NEGERI 04 BARINGIN KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG

Nama : Fadlan Kurnia
NIM : 53409
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

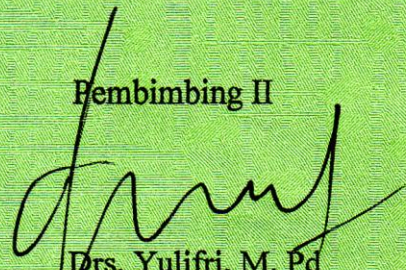
Padang, Juli 2014

Disetujui Oleh :

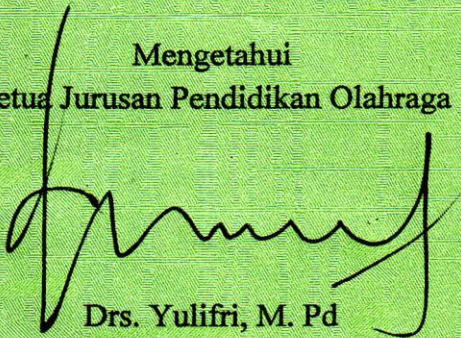
Pembimbing I


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 SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2012 Terhadap Tingkat
Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Baringin Kecamatan
Koto Tangah Kota Padang

Nama : Fadlan Kurnia

NIM : 53409

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dra. Darni, M. Pd
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M. Pd
3. Anggota	: Drs. Suwirman, M. Pd
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes
5. Anggota	: Drs. H. Nirwandi, M. Pd

Tanda Tangan

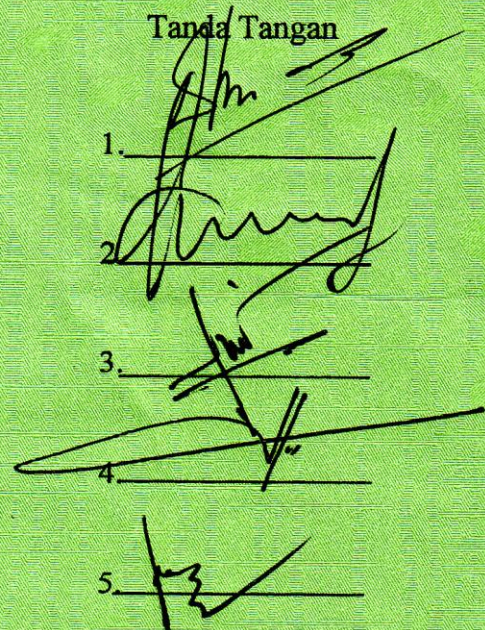
1.

2.

3.

4.

5.



ABSTRAK

Fadlan Kurnia : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2012 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang berjumlah 225 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*, yaitu siswa kelas V putri yang berjumlah 19 orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun sebelum dan sesudah perlakuan Senam Kesegaran Jasmani 2012. Data dianalisis menggunakan statistik parametrik melalui formula uji "t" pada taraf signifikansi 0.05 α .

Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani siswa setelah diberi perlakuan, dimana rata-rata sebelum perlakuan 11.47, sedangkan sesudah perlakuan 15.31 dengan perbedaan rerata hitung = 3.84, dan $t_{hitung} = 20.073 > t_{tabel} = 2.101$. Artinya hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani 2012 memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang **“Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2012 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang ”**.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Darni, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Yulifri, M. Pd selaku Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Suwirman, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M Kes, dan Drs. H. Nirwandi, M. Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

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. Akhir kata penulis doa kan semoga semua bantuan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penulisan	4
F. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Kesegaran Jasmani.....	6
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	11
3. Senam Kesegaran Jasmani 2012.....	15
4. Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2012.....	49
B. Kerangka Konseptual	53
C. Hipotesis	55

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	56
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	56
C. Populasi dan Sampel Penelitian	57
D. Jenis dan Sumber Data.....	58
E. Teknik Pengumpulan data	58
F. Instrumen Penelitian.....	59
G. Teknik Analisis Data.....	71

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	72
B. Analisis dan Hasil Penelitian.. ..	77
C. Pembahasan	78

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	83
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA.....	85
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	86
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	57
2. Sampel Penelitian.....	58
3. Nilai Tes Kesegaran jasmani Indonesia (Putri).....	70
4. Norma Tes Kesegaran jasmani Indonesia (Putri).....	70
5. Daftar Pelaksana Tes.....	71
6. Deskripsi Data Penelitian.....	72
7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Sebelum Perlakuan	73
8. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Sesudah Perlakuan	74
9. Uji Normalitas data Penelitian	76
10. Uji Homogenitas data Penelitian.....	77
11. Hasil Pengujian Hipotesis	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka koseptual.....	54
2. Tes Lari 40 meter	63
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	64
4. Tes Baring Duduk 30 detik	66
5. Tes Loncat Tegak.....	68
6. Sikap Berdiri, Siap Lari Pada 600 Meter	69
7. Lari Menuju Garis Finish Pada Lari Pada 600 Meter	69
8. Histogram Kesegaran Jasmani Sebelum Perlakuan	74
9. Histogram Kesegaran Jasmani Setelah Perlakuan	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes awal TKJI (<i>Pree Test</i>) Sebelum diberi perlakuan SKJ 2012	86
2. Data Tes Akhir TKJI (<i>Post Test</i>) setelah diberi perlakuan SKJ 2012	87
3. Rekap data Kesegaran Jasmani (<i>Pree test</i> dan <i>Post Test</i>)	88
4. Diskripsi dan Uji Normalitas Data Penelitian	89
5. Uji Homogenitas dan Analisis Paired T- Tes Data penelitian	90
6. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Rumus Uji “T”	91
7. Program Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2012	93
8. Tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	94
9. Tabel 95 Th <i>Precentilel of The “F” Distribution.</i>	95
10. Tabel X	96
11. Dokumen Penelitian	97
12. Surat Izin Penelitian	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun

mencapai prestasi diluar sekolah. Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Sadoso (2000:34-37) “orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru-paru (kardiorespiratori) berfungsi secara efisien dan efektif. Berdasarkan kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik maka fungsi kardiorespiratori dapat secara efektif dan efisien.

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

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

SD Negeri 04 Baringin merupakan salah satu lembaga pendidikan yang ikut melaksanakan kegiatan senam kesegaran jasmani 2012. Kegiatan

tersebut dilaksanakan setiap pagi sebelum pembelajaran dimulai. Adapun tujuan dari senam kesegaran jasmani 2012 yang di berikan oleh guru Penjas, supaya kebugaran jasmani siswa dapat dibangkitkan, karena hal ini berdampak terhadap proses pembelajaran.

Berdasarkan pengamatan senam yang pernah dilakukan terhadap siswa SD Negeri 04 Baringin tingkat kesegaran jasmani sangat rendah, hal ini terlihat dari penampilan dan sikap siswa pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran, yang tidak bersemangat, loyo, dan kurang nya konsentrasi siswa dalam mengikuti pelajaran. Salah satu upaya untuk mengatasinya adalah dengan mewujudkan kegiatan senam kesegaran jasmani 2012 secara rutin, mudah – mudahan dengan ikutnya siswa secara rajin dan bersemangat dalam kegiatan senam 2012 dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis melakukan penelitian dengan melihat adakah **“Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2012 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tengah Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Gizi
2. Senam kesegaran jasmani 2012
3. Usia

4. Jenis kelamin
5. Latihan
6. Aktifitas
7. Lingkungan
8. Motivasi siswa dalam Pejaskesrek
9. Sosial, ekonomi
10. Kompetensi guru.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas ternyata banyak sekali variabel-variabel yang berpengaruh terhadap permasalahan yang akan di teliti. namun karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya maka penelitian ini dibatasi hanya satu faktor saja yaitu Senam Kesegaran Jasmani 2012.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan masalah yaitu : apakah pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tengah Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tengah Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat menamatkan perkuliahan dan memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd), pada fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa untuk dapat membiasakan melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani 2012 secara sungguh-sungguh.
3. Bagi guru sebagai bahan acuan/pedoman untuk melakukan kegiatan Senam Kesegaran Jasmani 2012 di sekolah.
4. Bagi sekolah merupakan bahan masukan untuk melaksanakan kegiatan Senam Kesegaran Jasmani 2012.
5. Bagi fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas agar dapat menciptakan tamatan yang berpotensi di bidangnya.
6. Bagi mahasiswa sebagai referensi atau bahan pemerhatian olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik dan analisis data yang dilakukan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Senam Kesegaran Jasmani 2012 dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. ini dibuktikan dengan hasil penelitian dimana terjadi perbedaan rata-rata (*mean*) kelompok kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan (*Pree Test*) adalah 11.47 dan rata-rata (*mean*) sesudah diberikan perlakuan (*Post test*) adalah 15.31, terjadi peningkatan sebesar 3.84, dan dengan uji t didapat $t_{hitung} = 20.073 > t_{tabel} = 2.101$. Artinya hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan. Dengan demikian Senam Kesegaran Jasmani 2012 berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 04 Baringin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

B. Saran

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

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

3. Siswa agar dapat melaksanakan senam sesuai dengan program sekolah dengan penuh semangat dengan gerakan yang benar agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energinya cukup dan kesegaran jasmani dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita. 1998. Hakekat Filsafat dan Peranan pendidikan Jasmani dalam Masyarakat Jakarta : Dirjen Dikti depdikbud Proyek pengembangan LPTK
- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. FIK UNP: Padang
- Arikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: Sukabina. FIK. UNP.
- _____. 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Wineka Media. Malang.
- Adnan. Fadli. 2010. Silabus dan Hand-Out Mata Kuliah Statistik. Padang: Program Pasca Sarjana UNP.
- Depdikbud. 1996. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Depdikbud RI.
- Depdiknas. 2003. Undang-undang Pendidikan Nasional. Jakarta: BP Citra Jaya.
- Fox. El. Bower RW. Fosa ML. 1994. The Physiologi Basis of Physical Education and Athletics. 4th Edition. Philadelphia. Saunders College.
- Ismaryati. 2006. Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Lutan Rusli. 2001. Asas – Azaz Pendidikan Jasmani : Dirjen Olahraga.
- Mutohir, T.Cholik dkk. 2004. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : PT. Erlangga
- Pitnawati. 2011. Senam Aerobik. Universitas Negeri Padang
- Sukarman. R. 1989. Dasar-Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih Dan Atlet. Jakarta : CV Haji Masagung.
- Sadoso. 2000. Kesehatan Olahraga. Jakarta: PT. Erlangga.
- Sambiyono. 2012. Panduan SKJ 2012. Jakarta: Depdiknas
- Yusuf. A. Muri. 2005. Metodologi Penelitian. Padang : UNP Press.