

**PENGARUH SENAM SERIBU TERHADAP KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS V DI SD NEGERI 11 KAMPUNG TARANDAM
KENAGARIAN BATU AMPA KECAMATAN KOTO XI
TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**DION SAPUTRA
NIM. 53492**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

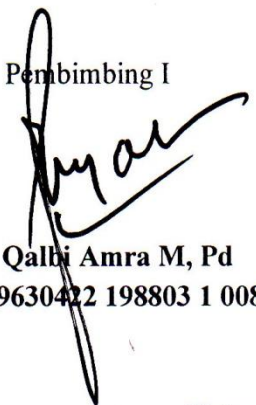
**PENGARUH SENAM SERIBU TERHADAP KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS V DI SD NEGERI 11 KAMPUNG TARANDAM
KENAGARIAN BATU AMPA KECAMATAN KOTO XI
TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : Dion Saputra
NIM : 53492
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

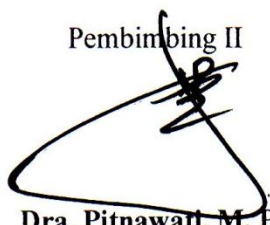
Padang, Juli 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I

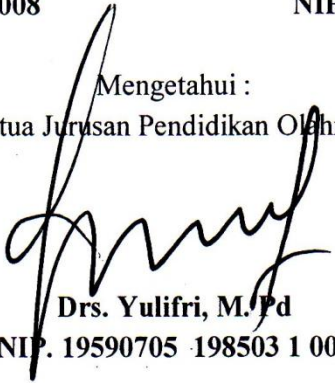

Drs. Qalbi Amra M, Pd
NIP. 19630422 198803 1 008

Pembimbing II


Dra. Pitnawati, M, Pd
NIP. 19590513 198403 2 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Pengaruh Senam Seribu Terhadap kesegaran Jasmani
Siswa Kelas V di SD Negeri 11 Kampung Tarandam
Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan
Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Dion Saputra

NIM : 53492

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

1. Ketua Drs. Qalbi Amra M, Pd
2. Sekretaris Dra. Pitnawati, M, Pd
3. Anggota Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO
4. Anggota Drs. Edwarsyah, M. Kes
5. Anggota Drs. Zarwan, M. Kes

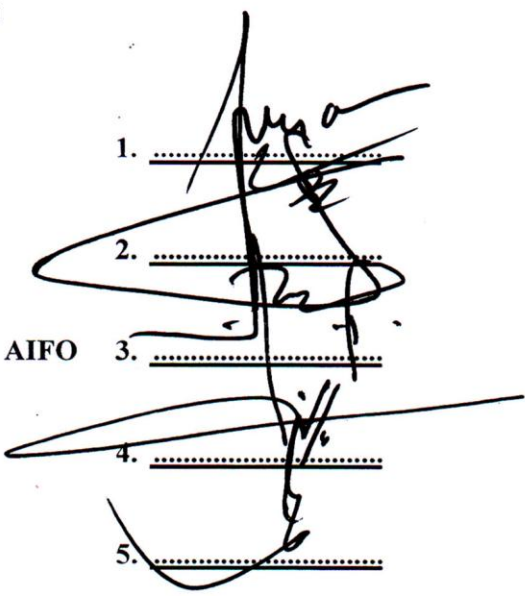
1.

2.

3.

4.

5.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Ya Allah...

Hanya engkau lah muara segala kesyukuran

Hanya engkau lah tumpahan keluh kesah

Dan hanya engkau lah yang membuat semuanya bukan mimpi dan menjadi lebih berarti.....

Kucoba meraih kebahagiaan dalam ujian dan cobaan

Kucoba meraih kemenangan dalam cerita berbaur duka

Kucoba tuk gapai asa dalam kegamangan

Sujud syukur ku kehadiran-Mu Ilahi

Setelah menempuh jalan panjang dan berliku

Untuk meraih sebuah cita-cita

Hari ini.....

Sepengal episode telah kujalani

Sebuah perjuanganm telah kau uji

Sejumlah pengorbanan telah Kau beri

Ya Rabb, hamba yakin... segala sesuatu pasti ada hikmahnya.

Kerahasian-Mu yang kadang tak terjamah oleh alam fikiranku

Walaupun sebuah penderitaan dan keputusan asaan sekalipun

Pasti ada kelezatan yang lebih besar dibalik semua itu

Sesungguhnya hanya Rhido-Mu yang kuharap.....

Ya Allah.....

*Ku menyadari sepenuhnya apa yang kuperbuat
Sampai saat ini belum mampu untuk membalas
walau setetes dari keringat orang tuaku dan keluargaku
Karenanya ya Allah.....*

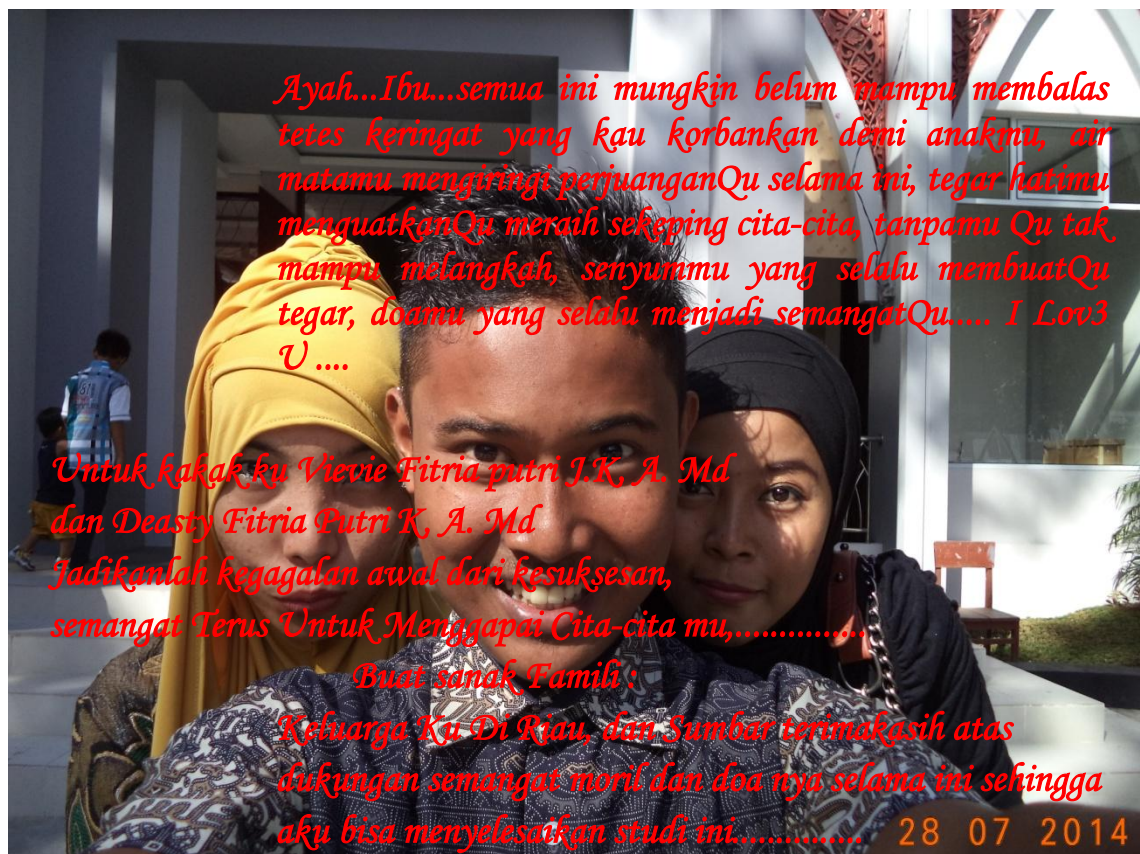
*Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai
mutiara yang kemilau saat aku dalam kegelapan
Jadikanlah do'a mereka sebagai kendaraan saat aku dalam
kepayahan dan
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai cambuk untuk
mendorong semangatku.....*

28 07 2014

*Kuucapkan Alhamdulillah atas rahmat dan karunia Allah
SWT.....*

*lewat tinta, kertas dan cinta serta secerah sinar dan sekeping harapan
Dengan penuh Ketulusan dan Keikhlasan Kupersembahkan
karyaku pertanda baktiku terutama untuk Ayahnda Ku Tercinta
(John Kennedy) dan Ibunda Tersayang (Lely Suryani) yang telah
memberiku semangat dan dorongan selama ini demi suksesanku.....*

28 07 2014



Ayah...Ibu...semua ini mungkin belum mampu membalas tetes keringat yang kau korbankan demi anakmu, air matamu mengiringi perjuanganQu selama ini, tegar hatimu menguatkanQu meraih sekeping cita-cita, tanpamu Qu tak mampu melangkah, senyummu yang selalu membuatQu tegar, doamu yang selalu menjadi semangatQu.... I Lov3 U

Untuk kakak ku Vievie Fitria putri I.K. A. Md dan Deasty Fitria Putri K. A. Md Jadikanlah kegagalan awal dari kesuksesan, semangat Terus Untuk Menggapai Cita-cita mu,.....

Buat sanak Famili :

Keluarga Ku Di Riau, dan Sumbang terimakasih atas dukungan semangat moril dan doa nya selama ini sehingga aku bisa menyelesaikan studi ini,..... 28 07 2014



Buat Kekasihku Tersayang Yanna Noftia Darti, S. Pd :

"You are the light that shines my life, thank you for all you have given to me. Without you I cannot do anything."

Terimakasih Selama ini selalu mengerti aku demi keberhasilanku dan memberikan inspirasi untuk ku,, bersabarlah untuk sebuah kebahagiaan.

Semoga kita menjadi orang yang sukses. . . .

"Thank you for all that you have given to me"

Buat Yang Tak Terlupakan :

.....Sahabat-sahabatku.....

Idin (Syahidin S. Pd), Buya Acil (Yogi Akhiardy S. Pd), Panguik Ucil (Kiky Valentino S. Pd), Kanti Antu (Rike Nofriwijaya S. Pd), Feby (Feby Pratama S. Pd), Tio (Mutio S. Pd), Sanak (Bahrul Fahmi S. Pd), Buri (Adi Damhuri S. Pd), Jhayeng (Yengga Saputra S. Pd), Andre Bagong (Andre



Wahyudi S. Pd), Amy (Erka Juniati S. Pd), dan Surti (Yesi Cahya Restiany S. Pd) Akhirnya kita biasa wisuda bersama-sama, Masuk sama dan keluarnya pun sama. Aku akan selalu merindukan saat-saat bersama kalian sahabatku. . .

akan selalu ku kenang saat-saat kita bersama dalam canda, tawa, maupun duka yang sudah kita lewatin bersama. Terima kasih buat kebersamaannya selama ini, Kalian bukan sekedar Sahabat tapi kalian adalah keluarga kecil ku di jurusan pendidikan olahraga.

Buat Makciak (Wahyudi Pratama) dan Yang Tak Tersebutkan Satu Persatu ku do'a kan agar teman-teman cepat di wisuda, AMIN..

Dan kepada teman-teman jurusan pendidikan olahraga prodi PGSD penjas BP 2010, Semoga kita semua jadi orang yang berguna bagi nusa, bangsa, dan agama

Hampiiiiiiiiir aja lupa tuk ngucapin terima kasih kepada Siska Jelita Cinto (Siska) yang selama ini membantu kami mengedit tugas-tugas dan skripsi, kalau gak ada siska pasti kami tidak akan bisa serapi ini dalam penulisan tugas dan skripsi. Makasi ya sis atas bantuannya, semoga siska menjadi orang yang berhasil, Amin !!!

By. Dion Saputra

ABSTRAK

Dion Saputra : Pengaruh Senam Seribu Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Di SD Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa hal ini ditandai dengan banyaknya siswa yang kurang bersemangat, emosi tidak stabil, cepat lelah, dan menguap saat proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari Senam Seribu Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani.

Populasi penelitian adalah siswa SD Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir selatan yang berjumlah 179 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Purposive Sampling*, yaitu ditetapkan hanya siswi puteri kelas V yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI sebelum dan sesudah perlakuan senam seribu terhadap siswa. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t. Sebelum uji t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil dari uji hipotesis yang menggunakan uji t dapat disimpulkan yaitu, “Terdapat Pengaruh Senam Seribu Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan dengan perolehan $t_{hitung} 10,35 > t_{tabel} 2,160$ pada taraf signifikan $\alpha 0,05$ ”. Dengan demikian latihan Senam Seribu dapat meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa V SD Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir selatan.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Senam Seribu Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Di SD Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof.Dr. Phil. Yanuar Kiram, M. Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs.Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M. Pd, sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Qalbi Amra, M.Pd, selaku Pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

5. Dra. Pitnawati, M.Pd, selaku pembimbing II yang juga telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO, Drs. Edwarsyah, M. Kes dan Drs. Zarwan, M. Kes, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak/ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak/ibu Staf Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Ayahnda (Jhon Kennedy), Ibunda (Lely Suryani), serta kakak (Vie-vie Fitria Putri JK) dan (Deasty Fitria Putri K) yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

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, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Sejarah Senam	7
2. Senam Ria Indonesia Baru (Sribu)	7
3. Tujuan Dari Gerakan-Gerakan Senam Seribu	21
4. Kesegaran Jasmani	22
5. Latihan	27
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	33
1. Jenis	33
2. Waktu	33
3. Tempat Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel	34
C. Rancangan Penelitian	36
D. Definisi Operasional	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Instrumen Penelitian	38
H. Norma TKJI	49
I. Pelaksanaan Perlakuan	50
J. Teknik Analisis Data	52

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	54
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Sebelum diberi Perlakuan	54
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Sesudah diberi Perlakuan	55
B. Pengajuan Persyaratan Analisis	57
1. Uji Normalitas	57
2. Uji Homogenitas	58
C. Pengujian Hipotesis	58
D. Pembahasan	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	34
2. Sampel Penelitian	35
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	49
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	50
5. Jadwal/Program Pelaksanaan Senam Seribu	51
6. Distribusi Frekuensi Sebelum Perlakuan	54
7. Distribusi Frekuensi Sesudah Perlakuan	56
8. Rangkuman Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors	57
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Tingkat Kesegaran Jasmani Sebelum diberikan Perlakuan dan Sesudah Diberikan Perlakuan Senam Seribu	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Pemanasan 1	9
2. Gerakan Pemanasan 2	10
3. Gerakan Pemanasan 3	10
4. Gerakan Pemanasan 4	11
5. Gerakan Pemanasan 5	11
6. Gerakan Pemanasan 6	12
7. Gerakan Interval	12
8. Gerakan Inti Satu	13
9. Gerakan Inti dua	14
10. Gerakan Inti Tiga	14
11. Gerakan Inti Empat	15
12. Gerakan Inti Lima	15
13. Gerakan Inti Enam	17
14. Gerakan Pendinginan Satu	18
15. Gerakan Pendinginan Dua	19
16. Gerakan Pendinginan Tiga	20
17. Gerakan Pendinginan Empat	21
18. Kerangka Konseptual	31
19. Tes Lari 40 Meter	42
20. Tes Gantung Siku Tekuk	43
21. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	45

22. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	47
23. Tes Lari 600 Meter	48
24. Finish 600 Meter	49
25. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Pree Test	55
26. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Post Test	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kesegaran Jasmani Sebelum Diberikan Perlakuan Senam Seribu	65
2. Data Mentah Kesegaran Jasmani Sesudah Diberikan Perlakuan Senam Seribu	66
3. Normalitas Data Sebelum diberikan Perlakuan Senam Seribu	67
4. Normalitas Data Sesudah diberikan Perlakuan Senam Seribu	68
5. Homogenitas Data	69
6. Uji T	70
7. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar	71
8. Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	72
9. Dokumentasi Penelitian	73
10. Surat Izin Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional pada undang-undang NO. 20 Tahun 2003 bab II pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional (2008:5), dijelaskan bahwa:

“Pendidikan 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, cukup kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Seiring dengan majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara termasuk bangsa Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya, terlebih bagi negara maju dimana manusianya sudah dapat dikatakan berkurang dalam gerak, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan seperti metabolisme sel-sel, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darahnya dan juga sistem syarafnya. Pembinaan kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam peningkatan kualitas fisik.

Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda yaitu dengan kegiatan

olahraga. Undang-undang NO. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang keolahragaan menyatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia. Menanamkan nilai moral akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan kemakmuran bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah kesegaran jasmani salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

Harsuki (2003:5) “pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik (siswa) dengan lingkungan, melalui aktifitas 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 pembelajaran”.

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 dimaksud adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Arsil (1999:8) “siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang

diperlukan oleh tubuh, sedangkan siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti”.

Agar dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Diantaranya: “kerja (aktifitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan” (Arsil, 1999:12). 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 uraian diatas maka tingkat terlatih siswa merupakan faktor utama yang menjadi pusat perhatian penulis. Melalui latihan yang terencana memungkinkan siswa bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Salah satu latihan yang diduga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa adalah melalui Senam Ria Indonesia Baru (Sribu). Apabila siswa diberikan perlakuan dengan Senam Ria Indonesia Baru (Sribu) dengan baik serta penuh semangat maka akan dapat memberikan pengaruh kepada kesegaran jasmani siswa.

Dari uraian diatas, Senam Ria Indonesia Baru (Sribu) merupakan faktor yang 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 Ria Indonesia Baru (Sribu). Apabila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik,

siswa tidak akan merasakan kelelahan yang berarti dalam belajar, 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 observasi di lapangan, siswa kelas V SD Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir selatan, banyak siswa yang kurang bersemangat, merasa bosan, emosi tidak stabil, cepat lelah, menguap saat proses pembelajaran.

Dari uraian diatas penulis menduga bahwa dengan adanya Senam Ria Indonesia Baru (Seribu) maka akan terdapat pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani, tetap perlu dibuktikan secara ilmiah maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Seribu Terhadap tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang banyak faktor yang mempengaruhi Senam Seribu terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa diantaranya:

1. Apakah aktifitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Kampung Tarandam?
2. Apakah asupan gizi dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Kampung Tarandam?

3. Apakah latihan secara teratur dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Kampung Tarandam?
4. Apakah usia/umur dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Kampung Tarandam?
5. Apakah istirahat yang cukup dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Kampung Tarandam?
6. Apakah motivasi siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Kampung Tarandam?
7. Apakah keturunan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Kampung Tarandam?
8. Apakah gaya hidup dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Kampung Tarandam?
9. Apakah jenis kelamin dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Kampung Tarandam?.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis membatasi masalah pembahasan tentang Pengaruh Senam Seribu Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka perumusan masalah dari penelitian ini adalah: apakah Pengaruh Senam Seribu Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani

Siswa Kelas V SD Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir selatan.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Sribu Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa V SD Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini dilakukan adalah untuk :

1. Penulis sendiri, sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana pendidikan (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan mengenai olahraga senam.
3. Mahasiswa FIK UNP sebagai pedoman dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat bagaimana Pengaruh Senam Seribu Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan, dapat ditarik beberapa kesimpulan: bahwa $t_{hitung} = 10,35$ Lebih Besar dari $t_{tabel} = 2,160$ yang berarti Terdapat Pengaruh Senam Seribu Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 11 Kampung Tarandam Kenagarian Batu Ampa Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Saran

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

1. Diharapkan kepada siswa agar meningkatkan lagi Kesegaran Jasmani dan Senam Seribu supaya Tujuan dari pembelajaran Penjas bisa terlaksana dengan baik.
2. Kepada guru Penjasorkes Agar meningkatkan lagi wawasan dan pengetahuannya dalam memberikan Penjas kepada siswa di sekolah. Capailah prestasi guru sehingga menjadi guru yang profesional.
3. Bagi Kepala Sekolah agar melengkapi sarana dan prasarana di sekolah supaya apa yang diharapkan dalam pembelajaran Penjas bisa tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang : FIP IKIP Padang.
- Abdul, Rozak. (2012). *Pengantar Statistik*. Jatim : Cita Intrans Selaras.
- Adnan, Fardi. (2010). *Silabus dan Hand-out Mata kuliah Statistik*. Padang: Program Pasca sarjana UNP.
- Apri, Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Universitas Negeri Padang.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang (Disertasi)*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.
- Harsono. (1998). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan olahraga terkini. Kajian para pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- M, Nellys. *Buku Panduan Gerak Senam Ria Indonesia Baru*. Jakarta Timur.
- Pitnawati. (2011). *Buku Ajar Senam Aerobic*. Padang: FIK UNP.
- Sharkey, Brian. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sholeh, Mahmudi. (1991). *Olahraga Pilihan Senam*. Surakarta: FIK UNP.
- Suharsimi, Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta.