

**PENGARUH LATIHAN SENAM SKJ 2012 TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 2
LEMBANG JAYA KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh

**MUHAMMAD RIZKY PRATAMA
NIM. 16810**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN SENAM SKJ 2012 TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 2 LEMBANG JAYA KABUPATEN SOLOK

Nama : Muhammad Rizky Pratama
NIM : 16810
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

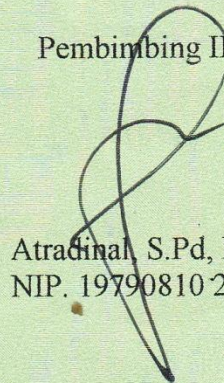
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dr. Erizal. N, M.Pd.
NIP. 19590324 198503 1 003

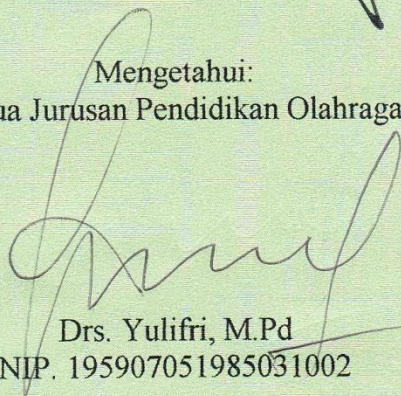
Pembimbing II



Atradinah, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19790810 200604 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

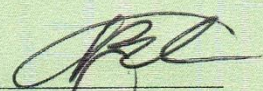
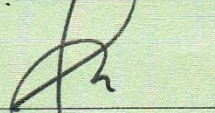

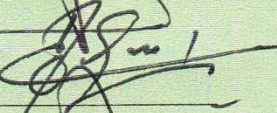
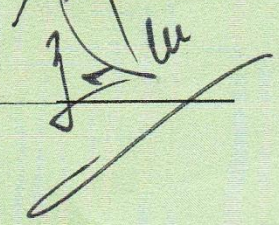
PENGESAHAN

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 Latihan Senam SKJ 2012 Terhadap Tingkat
Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2
Lembang Jaya Kabupaten Solok
Nama : Muhammad Rizky Pratama
NIM : 16810
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dr. Erizal. N, M.Pd.	1. 
2. Sekretaris	Atradinal, S.Pd, M.Pd.	2. 
3. Anggota	Dra. Pitnawati, M.Pd.	3. 
4. Anggota	Dr. Syahrastani, M.kes. AIFO	4. 
5. Anggota	Drs. Ediswal, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini Saya menyatakan, bahwa skripsi ini benar-benar 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, September 2014
Yang menyatakan,



Muhammad Rizky Pratama
NIM. 16810

ABSTRAK

Muhammad Rizky Pratama : Pengaruh Latihan Senam SKJ 2012 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok

Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa masih tergolong rendah setelah diadakan tes awal. Banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Salah satunya adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari aktivitas fisik dan latihan olahraga berupa latihan senam SKJ 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu, dimana dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat. Rancangan penelitian yang digunakan adalah “Pretest – Posttest Only Group Design” untuk melihat perbedaan hasil tes awal sebelum diberikan latihan senam SKJ 2012 dengan hasil tes akhir setelah melakukan latihan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan senam SKJ 2012 terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok pada tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 79 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapat sebanyak 16 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji perbedaan dua rata – rata (t-test).

Dari hasil penelitian terlihat jelas bahwa hasil tes TKJI akhir memiliki rata – rata nilai (13,31) yang lebih tinggi dari hasil tes TKJI awal dengan rata – rata nilai (11,25). Dan dari perhitungan t-test diperoleh t hitung adalah 5,89 dan lebih besar dari t table adalah 2,12. Dengan demikian hipotesis yang dikemukakan sebelumnya dapat diterima pada taraf kepercayaan α 0,05.

Kata Kunci: Senam SKJ 2012, Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Senam SKJ 2012 Terhadap Tingkat kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok”. Skripsi ini disusun untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua yang telah memberikan motivasi dan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang,
4. Dr. Erizal. N, M.Pd Pembimbing I dan Atradinal, S.Pd, M.Pd Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh

hati kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Dra. Pitnawati, M.Pd, Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO, Drs. Ediswal, M.Pd tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Pihak SMP Negeri 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

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

Padang, Agustus 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	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	23
3. Latihan	25
4. Senam SKJ 2012.....	28
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Defenisi Operasional	34
F. Prosedur Penelitian.....	35
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Teknik Analisa Data.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	48
B. Uji Persyaratan Analisis	52
C. Uji Hipotesis.....	53
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkat Intensitas Dalam Latihan	27
2. Populasi Penelitian.....	32
3. Sampel Penelitian.....	33
4. Penilaian TKJI untuk Usia 13 – 15 tahun	46
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	47
6. Distribusi Nilai TKJI Sebelum Perlakuan.....	49
7. Distribusi Nilai TKJI Setelah Perlakuan	51
8. Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir	52
9. Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir.....	53
10. Rangkuman Uji Hipotesis Penelitian	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	30
2. Skema Design Penelitian	31
3. Posisi start dalam lari 50 meter	38
4. Sikap permulaan gantung angkat tubuh putra.....	38
5. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	39
6. Sikap permulaan Gantung Siku Tekuk	40
7. Sikap Gantung Siku Tekuk	41
8. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	42
9. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	42
10. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyenuh paha.....	42
11. Sikap Menentukan Raihan Tegak	43
12. Sikap Awal Loncat Tegak.....	44
13. Gerakan Meloncat Tegak	44
14. Posisi Start Lari 1000 / 800 meter.....	45
15. Stopwatch Dimatikan saat pelari melintasi garis finish.....	46
16. Diagram Hasil Data Tes Kesegaran Jasmani Awal	50
17. Diagram Hasil Data Tes Kesegaran Jasmani Awal	51
18. Diagram Perbandingan Hasil Tes Awal dengan Tes Akhir	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	62
2. Data Tes Kesegaran Jasmani Awal.....	80
3. Data Tes Kesegaran Jasmani Akhir	81
4. Uji Normalitas Data	82
5. Table PROSEDUR Sebelum Uji t	84
6. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	86
7. Tabel Nilai Kritis Sebaran F	87
8. Tabel Nilai-Nilai Dalam Distribusi – t.....	89
9. Tabel Distribusi z.....	90
10. Dokumentasi Penelitian	92
11. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	97
12. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kabupaten Solok.....	98
13. Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian Dari SMP Negeri 2 Lembang Jaya.....	99

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka upaya mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya, pemerintah melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya di bidang pendidikan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Olahraga merupakan hak setiap warga negara untuk memahami hakekat, manfaat dan nilai-nilai olahraga yang dilaksanakan dalam rangka peningkatan kebugaran jasmani dan rohani, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

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

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

Berdasarkan kutipan diatas jelaslah tujuan keolahragaan nasional salah satunya adalah untuk mendapatkan kesehatan rohani dan kebugaran jasmani. Oleh karena itu berbagai bentuk dan jenis aktivitas olahraga perlu digalakkan dan ditingkatkan ditengah masyarakat, sehingga diharapkan aktivitas olahraga menjadi gaya hidup masyarakat. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan fisik seperti “Senam Kebugaran jasmani”.

Apabila rangkaian gerakan ini dilakukan secara keseluruhan dengan intensitas latihan yang benar, teratur dan terukur, diharapkan para pelaku olahraga kebugaran dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan rohani, menumbuhkan watak disiplin, sportivitas serta meningkatkan produktivitas kerja.

Untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional tersebut dapat dilakukan melalui suatu proses pendidikan di sekolah. Diantara pendidikan yang terdapat dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (penjasorkes) tersebut merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Depdiknas (2006:648) menjelaskan bahwa:

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

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan pada peserta didik, dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Di samping itu dari pembelajaran penjasorkes tersebut di harapkan dapat menstabilkan emosional dan tindakan moral menjadi lebih baik, serta penerapan pola hidup sehat dengan pengenalan lingkungan hidup yang bersih dan sehat. Selanjutnya hal penting dalam tujuan

penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Hal ini sejalan dengan UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009 yang mengatakan bahwa “Dengan olahraga dan latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kesegaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam peningkatan prestasi”.

Ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes yang terdapat pada kurikulum KTSP terdiri dari: Permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar sekolah, dan kesehatan. Untuk aktivitas ritmik meliputi gerak bebas, senam pagi, senam kesegaran jasmani 2012, senam aerobic serta aktivitas lainnya.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa SKJ 2012 merupakan faktor yang dianggap penting dan diduga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. Siswa akan berhasil dalam mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik apabila diberikan latihan senam SKJ 2012 secara terstruktur. Apabila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, siswa tidak akan merasakan kelelahan yang berarti dalam pembelajaran, siswa akan terus bersemangat mengikuti setiap pembelajaran sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Sehingga dengan kondisi ini, siswa akan mampu belajar dengan baik dan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik pula.

Rangkaian gerakan senam kebugaran jasmani 2012 merupakan gerakan-gerakan yang mudah untuk dilakukan oleh peserta latihan dengan mengedepankan sisi manfaat dari setiap gerakan yang dilakukan. Dengan

demikian diharapkan SKJ 2012 ini dapat menambah alternatif pilihan bagi masyarakat dalam pelaksanaan senam kebugaran jasmani.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SMPN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok, yaitu pada saat mengikuti kegiatan senam pagi setiap hari sabtu, banyak siswa yang melakukan senam dengan gerakan yang tidak sempurna. Sehingga tidak tercapai kesegaran jasmani yang baik seperti yang diharapkan dari efek melakukan senam pagi tersebut. Hal ini terlihat sekali dari penampilan dan sikap mereka terutama dalam mengikuti dan melakukan materi pembelajaran penjasorkes, dimana terkesan siswa malas dalam melakukan aktifitas olahraga, cepat lelah, kurang bersemangat dan ada yang mukanya pucat seperti kurang sehat. Apabila hal ini terus menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas belajar siswa.

Dari kenyataan yang telah dikemukakan di atas, penulis beranggapan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Lembang Jaya masih ada yang rendah. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut mungkin disebabkan oleh status gizi mereka yang buruk, keadaan lingkungan tempat tinggal dan sekolah yang kurang bersih dan kurang sehat, kebiasaan siswa dalam beraktifitas fisik, sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga siswa malas untuk berolahraga, keterbatasan waktu sehingga istirahat yang tidak cukup karena anak-anak sekarang lebih suka bermain game dari pada bermain di lapangan dengan teman sebaya, perbedaan usia, kondisi fisik siswa serta sosial ekonomi orang tua siswa.

Berdasarkan uraian di atas, tentang banyaknya faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 2 Lembang Jaya, maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan memberikan suatu aktivitas fisik yang sistematis dan terencana berupa latihan senam kebugaran jasmani selama 16 kali pertemuan yang akan dilaksanakan 4 kali dalam seminggu dan akan melihat seberapa jauh pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa tersebut. Dengan adanya latihan senam SKJ 2012 secara terstruktur, maka diharapkan dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis mengadakan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan Senam SKJ 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Makanan dan Gizi.
2. Usia.
3. Pola hidup sehat.
4. Lingkungan.
5. Aktivitas fisik dan latihan olahraga.
6. Faktor teknologi.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor permasalahan yang dapat diteliti dan karena berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis untuk melihat semua faktor, maka penelitian ini dibatasi pada aspek senam kesegaran jasmani 2012 dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok saja.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat pengaruh latihan senam kesegaran jasmani 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok?".

E. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh latihan SKJ 2012 terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti berguna sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Menambah wawasan peneliti khususnya tentang kesegaran jasmani.
3. Memperkaya khasanah ilmu pengetahuan penulis.

4. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi siswa SMP N 2 Lembang Jaya dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
6. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.
7. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Sebagai bahan masukan bagi guru mata pelajaran penjasorkes dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh secara signifikan latihan senam SKJ 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 5,89 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,12.

Selanjutnya pengaruh latihan senam SKJ 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa adalah sebesar 2,06. Hal ini diperoleh dari perbedaan nilai rata-rata (mean) tes awal sebelum diberi perlakuan latihan senam SKJ 2012 adalah sebesar 11,25 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 13,31.

B. Saran

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

1. Guru penjas di sekolah, agar :
 - a. Membuat program latihan senam SKJ 2012, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan.
 - b. Memvariasikan dan mengembangkan bentuk-bentuk latihan senam SKJ 2012 dan disesuaikan dengan keadaan, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan.

2. Siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok, agar dapat melakukan latihan sesuai dengan arahan pelatih, sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.
3. Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan kajian yang sama dengan intensitas lebih tinggi, sehingga latihan senam SKJ 2012 lebih ada manfaatnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Ayu Nofrianto. 2010. "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Solok dengan Siswa SMP Negeri 3 Kota Solok". (*Skripsi*). Padang: FIK UNP.
- Chandra, Sodikin & Sanoesi, A.Esnoe. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat perbukuan, Kemendiknas
- Griwijoyo, Santosa. dkk. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril. 2008. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Maharani. 2010. "Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 3 Padang Panjang". (*Skripsi*). Padang: FIK UNP.
- Neldi Hendri. 2012. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Padang: FIK UNP.
- Rozak, Abd. 2012. *Pengantar Statistika*. Malang: Intimedia.
- Rusli Lutan, dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Olahraga.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.