

**PENGARUH SENAM KESEGRAN JASMANI 2008 TERHADAP  
KEBUGARAN SISWA SDN 05 KECAMATAN PAUH  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**NINA AMILA  
NIM . 14845**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

**Judul** : Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran  
Siswa SDN 05 Kecamatan Pauh Kota Padang

**Nama** : Nina Amila

**NIM** : 14845




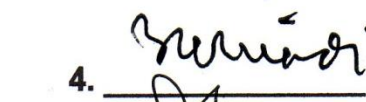

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2013

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yaslindo, MS	
2. Sekretaris	: Dra. Pitnawati, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M. Pd	
5. Anggota	: Dra. Rosmawati, M. Pd	

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan 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, Agustus 2013  
Yang Mengatakan,

Nina Amila

## ABSTRAK

### **Nina Amila, (2013) : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN 05 Kecamatan Pauh Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kebugaran siswa SDN 05 Kecamatan Pauh Kota Padang. Hal ini dapat dilihat pada saat penyelenggaraan pendidikan jasmani. Seluruh pelaksanaan gerakan baru hanya dapat dilakukan dalam bentuk kasar atau tidak sempurna. Dan salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran yang benar adalah dengan pemilihan bentuk latihan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Kebugaran Siswa SDN 05 Kecamatan Pauh Kota Padang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SDN 05 kecamatan Pauh kota Padang yang berjumlah 45 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Purposive Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan : 1) Senam kesegaran jasmani 2008 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran siswa SDN 05 Kecamatan Pauh Kota Padang, 2) Senam kesegaran jasmani 2008 memberikan pengaruh terhadap kebugaran siswa SDN 05 Kecamatan Pauh Kota Padang, terbukti dengan  $t_{hitung} (9,2970) > t_{table} (2,0930)$  pada  $\alpha = 0,05$ .

**Kata Kunci : Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Kebugaran Siswa Sekolah Dasar 05 Kecamatan Pauh Kota Padang ”**. Selanjutnya salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai contoh teladan umat manusia sedunia. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan sampai pada tahap penyelesaian melibatkan banyak pihak, tidak sedikit bantuan baik secara moril maupun materil yang peneliti terima. Untuk itu pada kesempatan kali ini izinkanlah peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Yaslindo, MS dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Pembimbing I dan II, yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Willadi Rasyid, M,Pd dan Dra. Rosmawati, M.Pd, selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang yang ikut membantu jalannya penelitian.
8. Kepala Sekolah Dasar Negeri 05 Kecamatan Pauh Kota Padang yang telah memberi izin melakukan penelitian kepada penulis.
9. Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Kecamatan Pauh Kota Padang yang ikut membantu jalannya penelitian..
10. Teristimewa kepada orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan dorongan dan do'a, baik moril maupun materil dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai pada tahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan, dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua dan ikut serta dalam pengembangan ilmu pengetahuan, amin.

Padang, Juni 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI</b>	
<b>PERSEMBAHAN</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b>	
A. Kajian Teori.....	6
1. Senam SKJ 2008 .....	6
2. Kebugaran Jasmani .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	17
C. Hipotesis.....	18

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel .....	19
C. Defenisi Operasional .....	20
D. Jenis dan Sumber Data .....	21
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	21
F. Pelaksanaan Perlakuan .....	31
G. Teknik Analisis Data .....	32

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data .....	33
B. Uji Persyaratan Analisis Uji <i>Lilliefors</i> .....	36
C. Pengujian Hipotesis .....	37
D. Pembahasan .....	37

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran .....	41

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	42
-----------------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	19
2. Tabel Nilai TKJI, Tes Lari 40 Meter .....	24
3. Tabel Nilai TKJI, Tes Gantung Siku Tekuk .....	26
4. Tabel Nilai TKJI, Tes Baring Duduk .....	27
5. Tabel Nilai TKJI, Tes Loncat Tegak .....	28
6. Tabel Nilai TKJI, Tes Lari 600 Meter .....	30
7. Program Pelaksanaan Senam SKJ 2008 .....	31
8. Tes Awal Pengaruh Senam SKJ 2008 .....	33
9. Tes Akhir Pengaruh Senam SKJ 2008 .....	35
10. Uji Normalitas Data (Uji Liliefors) .....	36

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Sikap Awal .....	7
2. Gerakan Pemanasan 1 .....	7
3. Gerakan Pemanasan 2 .....	8
4. Gerakan Pemanasan 3 .....	8
5. Gerakan Pemanasan 4 .....	8
6. Gerakan Pemanasan 5 .....	9
7. Gerakan Pemanasan 6 .....	9
8. Gerakan Peralihan .....	10
9. Gerakan Inti Satu .....	10
10. Gerakan Inti Dua .....	10
11. Gerakan Inti Tiga .....	11
12. Gerakan Inti Empat .....	11
13. Gerakan Inti Lima .....	12
14. Gerakan Pendinginan satu .....	12
15. Gambar Pendinginan Dua .....	12
16. Gerakan Pendinginan Tiga .....	13
17. Gerakan Pendinginan empat .....	13
18. Gerakan Pendinginan Lima .....	13
19. Sikap Do'a .....	14
20. Kerangka Konseptual .....	17

21. Tes Lari 40 Meter .....	23
22. Tes Gantung Siku Tekuk .....	25
23. Tes Baring Duduk (Sit-Up) .....	26
24. Tes Loncat Tegak .....	28
25. Posisi Star Lari 600 Meter .....	30
26. Grafik Hasil Tes Awal Kebugaran SKJ 2008 .....	34
27. Grafik Hasil Tes Akhir Kebugaran SKJ 2008 .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Kebugaran Jasmani Sebelum Pre Test .....	43
2. Data Mentah Kebugaran Jasmani Setelah Post Test .....	44
3. Uji Normalitas Data pre test .....	45
4. Uji Normalitas Data Post test .....	46
5. Data Pembantu Hasil Tes Kebugaran Siswa .....	47
6. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar .....	50
7. Nilai Kritis L Uji Lilliefors .....	51
8. Nilai Persentil Untuk Distribusi F .....	52
9. Tabel Nilai-Nilai t .....	54
10. Dokumentasi Penelitian .....	55
11. Surat Izin Penelitian	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia, karena itu upaya peningkatan mutu pendidikan dasar perlu mendapat perhatian yang sungguh-sungguh terutama Sekolah Dasar yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena di sekolah Dasar dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan, sehingga di Sekolah Dasar perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama.

Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa: agalitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi). Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan senam kesegaran jasmani, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, menurut Depdiknas (2003:1) tujuannya adalah:

“Untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang tidak lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa dalam menghadapi tantangan dan perkembangan zaman, maka peserta didik dituntut untuk memiliki dan memelihara serta meningkatkan kebugaran . Terlebih bagi anak-anak dalam menghadapi aktivitas dalam kehidupan sehari-hari seperti dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, banyak yang mengalami kesulitan terutama dalam pembelajaran yang menuntut kerja fisik seperti dalam pembelajaran Penjasorkes. Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan professional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Salah satu wujud dari hasil belajar yang maksimal dari pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran yang baik.

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

Berdasarkan faktor-faktor diatas, tingkat terlatihnya siswa merupakan faktor utama yang menjadi pusat perhatian penulis. Melalui latihan yang terencana memungkinkan siswa bisa meningkatkan kebugarannya. Salah satu yang diduga dapat meningkatkan kebugaran siswa adalah melalui senam kesegaran jasmani (SKJ 2008). Apabila siswa diberikan perlakuan SKJ 2008 dengan baik serta penuh semangat, maka akan dapat memberikan pengaruh

pada kebugaran siswa. Sebaliknya, apabila siswa diberikan perlakuan senam SKJ 2008 dengan tidak baik dan tidak semangat maka tidak terdapat peningkatan kebugaran yang berarti pada siswa. Apabila siswa tidak memiliki kebugaran yang baik, maka siswa tidak akan belajar dengan baik, karena kurangnya semangat dalam belajar dan sering mengantuk. Proses belajar pendidikan jasmani seseorang akan terganggu jika kebugaran siswa tidak baik. Senam SKJ 2008 merupakan salah satu senam yang penting dan harus dimiliki setiap siswa agar bisa meningkatkan kebugarannya.

Dari uraian diatas, senam SKJ 2008 merupakan faktor yang dianggap penting dan diduga mempengaruhi tingkat kebugaran yang dimiliki siswa. Siswa akan berhasil dalam mencapai tingkat kebugaran yang maksimal apabila siswa diberikan senam SKJ 2008. Apabila siswa memiliki tingkat kebugaran yang baik, siswa tidak akan merasakan kelelahan dalam belajar, siswa akan terus bersemangat mengikuti setiap pembelajaran yang sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Sehingga dengan kondisi ini, siswa akan mampu belajar dengan baik dan mencapai tingkat kebugaran yang baik pula.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar 05 Kecamatan Pauh Kota Padang mengenai tingkat kebugaran, masih ditemukan siswa yang memiliki kebugaran yang rendah. Hal ini terbukti pada saat belajar pendidikan jasmani, masih ditemukannya siswa yang bersikap malas belajar, perasaannya kurang gairah atau tidak bersemangat, kurang berminat atau merasa bosan, emosi yang tidak stabil dan tidak mau menangani tantangan fisik serta sangat kurangnya partisipasi dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan.

Apabila hal ini terus-menerus di biarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas belajar siswa.

Dari data diatas penulis menduga bahwa dengan adanya senam SKJ 2008, maka akan terdapat pengaruh terhadap tingkat kebugaran, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang, **“Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Kebugaran Siswa SDN 05 Kecamatan Pauh Kota Padang”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah variabel yang mempengaruhi kebugaran siswa :

1. Bersikap malas dalam belajar
2. Emosi yang tidak stabil
3. Kurang berminat mengikuti pelajaran
4. Kurang berpartisipasi dalam mengikuti pelajaran
5. Tidak bersemangat untuk belajar

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi hanya satu faktor saja yaitu: Kebugaran Siswa SDN 05 Kecamatan Pauh Kota Padang.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah yaitu sebagai berikut: Apakah ada pengaruh SKJ 2008 terhadap kebugaran siswa SDN 05 Kecamatan Pauh Kota Padang ?.

### **E. Tujuan penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh SKJ 2008 terhadap kebugaran siswa SDN 05 Kecamatan Pauh Kota Padang.

### **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Adapun nantinya hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat menamatkan perkuliahan dan memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd), pada fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa untuk dapat membiasakan melaksanakan SKJ 2008 secara sungguh-sungguh.
3. Guru penjasorkes sebagai bahan acuan/pedoman untuk melakukan kegiatan SKJ 2008 di sekolah dan bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran siswa.
4. Pihak sekolah merupakan bahan masukan dalam pelaksanaan kegiatan SKJ 2008.
5. Perpustakaan Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa.
6. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama lebih mendalam

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap kebugaran siswa SDN 05 kecamatan Pauh kota Padang terbukti dengan  $t_{hitung} (9,2970) > t_{table} (2,0930)$  pada  $\alpha = 0,05$ .

#### B. Saran

1. Untuk mendapatkan kebugaran yang bagus maka salah satu caranya ialah dengan senam kesegaran jasmani 2008 yang teratur.
2. Kepada siswa untuk dapat melakukan senam kesegaran jasmani 2008 untuk mendapatkan kebugaran yang bagus.
3. Hasil kebugaran yang tinggi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.
4. Siswa yang telah memperoleh kebugaran yang tinggi, agar dapat mempertahankan kebugarannya itu.
5. Siswa yang memperoleh hasil kebugaran yang rendah atau hasil kebugaran yang kurang, agar dapat meningkatkan kebugarannya tersebut.
6. Kepada guru pendidikan jasmani disarankan agar dapat mengembangkan potensi kebugaran siswanya, agar kebugaran siswa semakin bagus.
7. Kepada peneliti lainnya, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Manajemen Penelitian*. Jakarta. Depdikbud.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2010. Padang UNP
- Depdiknas. 2002. Undang-undang Pendidikan Nasional. Jakarta: BP Citra Jaya.
- Depdiknas. 2003. *Undang-undang Pendidikan Nasional*. Jakarta: BP Citra Jaya.
- Lutan, Rusli. 1988. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Pitnawati. 2004. *Senam Aerobic*. FIK UNP. Padang.
- Sadjono. 1989. *Kebugaran Jasmani*. (online).
- Sadoso. 1996. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Soemowardoyo. 2008. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani* (online).
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Universitas Terbuka.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Sutarman. R 1989. *Dasar-Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih Dan Atlet*. Jakarta : CV Haji Masagung.
- Syahara, Sayuti. 2010. *Senam Dasar*. FIK UNP. Padang.
- Yusuf, 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.