

**PENGARUH LATIHAN SENAM PRAMUKA TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI ANGGOTA PRAMUKA RACANA
DANG TUANKU DAN BUNDO KANDUANG
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



ARI ALDI PUTRA PRATAMA

NIM 14086002/2014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

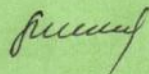
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Senam Pramuka Terhadap Tingkat Kestegaran
Jasmani Anggota Pramuka Racana Dang Tuanku dan Bundo
Kanduang Universitas Negeri Padang
Nama : Ari Aldi Putra Pratama
NIM : 14086002/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

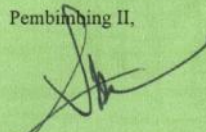
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

Pembimbing II,



Drs. Ali Asmi, M.Pd
NIP. 19560901 197801 1 001

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ari Aldi Putra Pratama
NIM : 14086002/2014

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

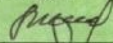
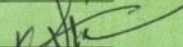
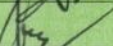
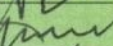
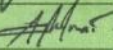
**Pengaruh Latihan Senam Pramuka Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani
Anggota Pramuka Racana Dang Tuanku dan Bundo Kandung
Universitas Negeri Padang**

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Damrah, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Ali Asmi, M.Pd
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
4. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
5. Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Senam Pramuka Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Pramuka Racana Dang Tuanku dan Bundo Kandung Universitas Negeri Padang”, adalah asli karya saya sendiri;
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 7 Februari 2018
Yang membuat pernyataan



Ari Aldi Putra Pratama
NIM 14086002/2014

Persembahan Ku....



فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

(QS. Alam Nasyroh: 5)

Alhamdulillah... terimakasih Ya Allah atas nikmat, kebahagiaan, kemudahan, kelancaran, rezeki yang berlimpah yang telah Engkau berikan kepada hamba-Mu ini. Terimakasih Ya Allah atas doa-doa yang selalu Engkau jawab. Akhirnya selesai juga salah satu perjuanganku Ya Allah.

Karya kecilku ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku (alhamdulillah yah bu ari sudah selesai kuliah). Untuk Ibuku (**Watimah Wasilatun**) terimakasih bu untuk selalu ada demi anakmu ini. Untuk Ayah (**RIDWAN Syamsir Chaniago**) terimakasih sudah mau mengerti dengan anakmu ini. Terimakasih untuk perjuangan dan kerja keras ayah dan ibu Maaf masih menyusahkan dan belum bisa jadi kebanggaan ayah ibu. Untuk adikku **Budiman Pajri Putra Prada, Meydi Saputra dan Rina Asmarani** makasih sudah jadi adik yang baik meskipun dirumah berantem terus. Doakan selalu yang terbaik untuk ari ya. Mudah-mudahan semua keinginan ari tercapai dan dapat membanggakan keluarga.

Untuk yang teristimewah **Dela Khoiriyah** makasih ya untuk segalanya. Makasih udah mau nemenin mau ngingetin kalo lagi malas buat skripsi, terbaik deh. Pengen cepat-cepat ni,, ngelamar kamu . hahahaha... doakan ya cepat tercapai cita2 calon imammu ini dx hihhi. Biar bisa langsung lamaran kerumah .. amiiin

Terimakasih saya kepada Bapak **Dr. Damrah, M.Pd** selaku pembimbing akademik dan pembimbing 1 yang sudah mencurahkan pemikirannya dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. terimakasih sudah menjadi orang tua saya di kampus, terimakasih untuk senyum lebar yang selalu bapak berikan, terimakasih untuk segalanya pak. Semoga Bapak selalu dalam keadaan sehat, saya doakan yang terbaik selalu untuk Bapak). Terimakasih untuk pembimbing 2 saya Bapak **Drs. Ali Asmi, M.Pd** yang sudah

membimbing saya dan membantu saya dalam menyelesaikan karya kecil ini (Senyum Bapak selalu dalam ingatan saya).

Kepada Bapak **Drs. Nirwandi, M.Pd** selaku penguji 1, Bapak **Drs. Yulifri, M. Pd** selaku penguji 2, dan Ibuk **Sri Gusti Handayani, SPd, M.Pd** selaku penguji 3,, terimakasih pak, buk sudah memberikan kritik, saran dan pertanyaan ketika seminar proposal maupun kompre.

Untuk keluarga kecilku angkatan 33 makasih udah mau bantu pas penelitian, mau nungguin kalo masih belum lengkap anggotanya, terkhusus buat angkatan 33 dang tuanku yang bp 14 cepet nyusul anfal, rio, depi, trio bilo juo lai jan sampai takaja jo arif, aga samo riko . Ciek lai untuk riko akbar jo irma selamat untuk jabatan sebagai ketua ya, harus seimbang organisasi sama kuliah ya junior hahahahaha. Untuk yang bundo kanduang 33 ka gudep lai, masak2 wak yooo.

Untuk keluarga besar Pramuka Unp Racana Dang Tuanku dan Bundo Kandang, terima kasih sudah mengizinkan dan menerima saya menjadi keluarga, yang membuat saya merasa punya kakak dan adik di perantauan. Terimakasih untuk pembina putri Dra. Armida S, M.Si dan pembina putra Drs. Wahidul Basri, M.Pd yang memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, untuk seluruh anggota racana Unp terimakasih sudah membantu dalam penelitian ini. Sangat banyak kenangan yang akan selalu terbayang dan takan terlupakan tentang kebersamaan kita selama aldi di racana kakak2. Salam Pramuka Maju terus Racana Dang Tuanku dan Bundo Kandang.

Untuk teman2 lokal A PO BP 14 Semangat ngerjain skripsinya bro... bakal kangen kalian semua, kangen suasana kelas saat kuliah (ayu dc, aini, Ayu pw, dian, nanda, neta, iga, ilham kurui, hari, yayuk, efri, cakra, eko), dan semuanya brooo makasih atas kebersamaan nya . Cepet nyusul man teman

Buat alumni Sma Bungaraya, mbak rika S.Pd, kak Al, S.E, Indra S.Pd Makasih dah bantu yaaa.... satu lagi buat Laskimah Cepet S.Pdnya kami duluan ni las... ahahahaha

Padang, 7 Februari 2018
Penulis

Ari Aldi Putra Pratama
NIM 14086002/2014

ABSTRAK

Ari Aldi Putra Pratama 2014/14086002 :“Pengaruh Latihan Senam Pramuka Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Pramuka Racana DangTuanku dan Bundo Kandung Universitas Negeri Padang”

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani anggota pramuka racana dang tuanku dan bundo kanduang universitas negeri padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan senam pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani anggota pramuka racana dang tuanku dan bundo kanduang universitas negeri padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota pramuka racana dang tuanku dan bundo kanduang universitas negeri padang berjumlah 51 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel diambil adalah seluruh anggota putri yang berjumlah 20 orang. Hipotesis yang diajukan yaitu, terdapat pengaruh yang berarti latihan senam pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani anggota pramuka racana dang tuanku dan bundo kanduang universitas negeri padang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lari 2.400 m sebelum dan sesudah perlakuan senam pramuka terhadap anggota pramuka UNP.

Uji t digunakan untuk menguji hipotesis, sebelum uji t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil dari uji hipotesis t diperoleh $t_{hitung} = 2,5827 > t_{tabel} = 1,729$ pada taraf signifikan $\alpha 0,05$ ". Artinya hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam pramuka memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kesegaran jasmani anggota pramuka racana dang tuanku dan bundo kanduang universitas negeri padang.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani

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 Pramuka Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Pramuka Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang ”**.

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), dan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan

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. Drs. H. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Dr. Damrah, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd, dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Anggota pramuka racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang.

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, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Latihan.....	14
3. Senam Pramuka.....	18
4. Uraian Instruksional SenamPramuka.....	20
5. Pramuka.....	37
6. Racana Dang Tuanku dan Bundo Kandung	38
B. Kerangka Konseptual	39
C. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	42
D. Jenis dan Sumber Data	44

E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Instrumen Penelitian.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV. Hasil Penelitian	
A. Deskriptif Data.....	50
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	53
C. Pengujian Hipotesis.....	54
D. Pembahasan.....	55
BAB V. Penutup	
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
Lampiran	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	43
2. Sampel Penelitian.....	43
3. Nilai Tes Lari 2.400 meter	46
4. Daftar Pelaksana Tes	47
5. Distribusi nilai kesegaran jasmani sebelum perlakuan senam pramuka anggota pramuka racana dang tuanku dan bundo kanduang.....	49
6. Distribusi nilai kesegaran jasmani setelah perlakuan senam pramuka anggota pramuka racana dang tuanku dan bundo kanduang.....	51
7. Rangkuman uji normalitas sebaran data	52
8. Rangkuman hasil analisis pengaruh yang berarti latihan senam pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani anggota pramuka racana dang tuanku dan bundo kanduang UNP	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Awal.....	20
2. Gerakan Pemanasan 1	20
3. Gerakan Pemanasan 2	21
4. Gerakan Pemanasan 3	21
5. Gerakan Pemanasan 4a	22
6. Gerakan Pemanasan 4b	22
7. Gerakan Pemanasan 5a	22
8. Gerakan Pemanasan 5b	23
9. Gerakan Pemanasan 6a	23
10. Gerakan Pemanasan 6b	24
11. Gerakan Pemanasan 7a	24
12. Gerakan Pemanasan 7b	25
13. Gerakan Pemanasan 8	25
14. Gerakan Pemanasan 9a	26
15. Gerakan Pemanasan 9b	26
16. Gerakan Pemanasan 10a	27
17. Gerakan Pemanasan 10b	27
18. Gerakan Peralihan	28
19. Gerakan inti 1a	28
20. Gerakan inti 1b.....	29
21. Gerakan inti 2a	29
22. Gerakan inti 2b.....	30
23. Gerakan inti 3a	30
24. Gerakan inti 3b.....	31
25. Gerakan inti 4.....	31
26. Gerakan inti 5a	32
27. Gerakan inti 5b.....	32
28. Gerakan Pendinginan 1a	32
29. Gerakan Pendinginan 1b	33

30. Gerakan Pendinginan 2a	33
31. Gerakan Pendinginan 2b	34
32. Gerakan Pendinginan 3a	34
33. Gerakan Pendinginan 3b	35
34. Gerakan Pendinginan 4	35
35. Gerakan Pendinginan 5	36
36. Gerakan Akhir	36
37. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Pramuka Sebelum Perlakuan Senam Pramuka	50
38. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Pramuka Sesudah Perlakuan Senam Pramuka.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

LampiranHalaman

1. Program Latihan Senam Pramuka.....	62
2. Hasil Tes Awal Lari 2.400 m Anggota Pramuka Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang.....	69
3. Uji Normalitas Data Sebelum Perlakuan Senam Pramuka	70
4. Hasil Tes Akhir Lari 2.400 m Anggota Pramuka Racana Dang Tuanku Dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang	71
5. Uji Normalitas Data Setelah Perlakuan Senam Pramuka	72
6. Uji Homogenitas Data.....	73
7. Uji Hipotesis Melalui Uji T-Test	74
8. Nilai-nilai dalam distribusi t.....	75
9. Luas Dibawah Lengkungan Kurve Normal	76
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	77
11. Dokumentasi Penelitian	78
12. Surat izin Penelitian	86
13. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki berbagai macam kebutuhan baik kebutuhan yang bersifat materil maupun non materil. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut manusia dituntut harus memiliki sumber daya manusia yang berkualitas dan tubuh yang sehat agar dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Usaha yang dapat dilakukan untuk membentuk manusia berkualitas dan tubuh yang sehat salah satunya dengan olahraga. Selain itu, olahraga juga berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa bentuk sumber daya manusia indonesia yang berkualitas seutuhnya dapat di wujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga. Untuk mewujudkan hal itu pemerintah memerlukan wadah untuk menyatukan generasi muda, salah satu wadah berkumpul generasi muda yang sudah terbentuk lama yaitu pramuka mulai dari tingkat SD, SMP, SMA, hingga perguruan tinggi.

Pramuka merupakan singkatan kata dari Praja Muda Karana yang memiliki arti orang muda yang berkarya. Untuk menjadi anggota pramuka yang berkarya terutama anggota pramuka di perguruan tinggi yang disebut racana salah satu hal yang dibutuhkan adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan gambaran kondisi fisik tubuh seseorang.

Kesegaran jasmani adalah dasar kemampuan organ tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Idealnya anggota pramuka memiliki kesegaran jasmani yang baik, guna menunjang kegiatan kepramukaan. Untuk itu kesegaran jasmani harus diutamakan karena merupakan kunci dari prestasi kerja pada semua kegiatan manusia dan juga memberikan manfaat besar untuk meningkatkan produktivitas karya anggota pramuka di perguruan tinggi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan oleh anggota pramuka di perguruan tinggi. Kesegaran jasmani tersebut dapat terlihat ketika anggota pramuka beraktivitas. Ketika anggota anggota beraktivitas terlihat kemampuan tubuh anggota pramuka dalam beradaptasi atau melakukan aktivitas olahraga. Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang merupakan gerakan pramuka gugus depan 0111.1-0111.2 yang berpangkalan di universitas negeri padang. Anggota pramuka unp berasal dari fakultas yang berbeda yang ada di unp.

Setiap tahun pramuka UNP mengadakan kegiatan yang sangat memerlukan kesegaran jasmani baik, karena kegiatan pramuka sangat banyak berada di lapangan dan alam bebas.

Dari hasil pantauan penulis kesegaran jasmani anggota pramuka UNP masih dalam kategori rendah, hal ini dibuktikan dengan setiap kegiatan yang berada di lapangan banyak anggota pramuka unp terutama yang putri mengeluh capek, terlihat malas berkegiatan, lesu, letih, dan ada yang sakit. Sehingga kegiatan yang sudah dibuat terganggu kelancarannya. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi seperti program latihan yang kurang berbobot, pola makan yang kurang baik, banyaknya tugas kuliah, kurangnya aktivitas fisik anggota, dan kurangnya motivasi . Apabila hal ini terus menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap anggota pramuka di Universitas Negeri Padang .

Berdasarkan faktor diatas, tingkat kesegaran jasmani anggota pramuka di perguruan tinggi merupakan faktor utama yang menjadi pusat perhatian penulis. Hal ini dikarenakan kesegaran jasmani sangat dibutuhkan untuk setiap kegiatan pramuka yang dilakukan. Kegiatan pramuka yang sangat memerlukan kesegaran jasmani yang tinggi seperti seperti hiking, pengembaraan, napak tilas, aksi sosial ramadhan, gladian pramuka peduli, latihan keterampilan manajemen organisasi, kemah bakti, dan kegiatan temu kreatifitas pramuka penegak. Setiap kegiatan tersebut sangat memerlukan kesegaran jasmani yang baik, agar kegiatan tersebut berjalan dengan baik.

Untuk mencapai hal itu sangat dibutuhkan aktivitas fisik, seperti senam pramuka. Melalui latihan yang terencana memungkinkan anggota pramuka di perguruan tinggi bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Dari beberapa uraian di atas, penulis menduga bahwa senam pramuka merupakan faktor yang dianggap penting dan diduga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki. Anggota pramuka di perguruan tinggi akan berhasil dalam mencapai tingkat kesegaran jasmani yang maksimal apabila diberi latihan senam pramuka. Apabila anggota pramuka di perguruan tinggi memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka anggota pramuka di perguruan tinggi tidak akan merasakan kelelahan yang berarti dalam semua kegiatan pramuka, anggota pramuka di perguruan tinggi akan terus bersemangat mengikuti kegiatan pramuka sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Sehingga dengan kondisi ini, anggota pramuka di perguruan tinggi akan mampu berkegiatan dengan baik dan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Salah satu pramuka perguruan tinggi yang turut berperan serta mengembangkan tingkat kesegaran jasmani adalah Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang, Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Dari data diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “Pengaruh Latihan Senam Pramuka Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Pramuka Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Program latihan
2. Pola makan
3. Kebiasaan tidur larut malam
4. Tugas kuliah
5. Latihan senam pramuka
6. Aktivitas fisik anggota
7. Motivasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel penelitian ini dengan :

Pengaruh latihan senam pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani anggota pramuka Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang UNP

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu :

Apakah terdapat pengaruh latihan senam pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani anggota pramuka Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan senam pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani anggota pramuka Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Ketua Racana Dang Tuanku dan Bundo kanduang, Sebagai bahan pertimbangan atau perbandingan dalam menerapkan program latihan untuk kesegaran jasmani melalui senam pramuka pada anggota pramuka Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang.
3. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam hal kesegaran jasmani.