

**PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
05 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan
Olahraga Sebagai salah satu persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ADEK HERMAN
NIM. 94764**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 05 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Adek Herman
Nim : 94764
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang , Januari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

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

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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
Nip. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

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

Judul : Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap
Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05
Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Adek Herman

Nim : 94764

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris	: Dra. Pitnawati, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGARAN JASMANI 2008 TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 05 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Oleh: ADEK HERMAN /2011

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai . Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa Sekolah Dasar Negei 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Tahun Ajaran 2010/2011. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik purposive sampling, adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V putri yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisa data “t-test”.

Dari hasil penelitian diketahui rata-rata tes awal 12.55 rata-rata tes akhir 15.9 berarti terjadi peningkatan sebesar 3.35 (15.9-12.55) atau 26.69%. Sedangkan dari perhitungan t-test diperoleh t hitung 20.096 dan t tabel 2.09. dengan demikian hipotesis yang diajukan yang berbunyi “terdapat Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman” diterima pada taraf kepercayaan 95%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”.

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. Zarwan, M.Kes dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing I dan II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Drs. Jonni, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid. M.Pd, Drs. Yulifri. M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. H. Syahril Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Hendri Naldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Ayahanda dan Ibunda serta Kakanda dan Adik-adikku tercinta yang selalu memberikan dukungan.
7. Kepala sekolah dan majelis guru serta siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
8. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis doa kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2011

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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penulisan	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	8
1. Latihan	8
2. Senam Kesegaran Jasmani 2008	10
3. Kesegaran Jasmani	21
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan sampel	30
D. Defenisi Operasional	32
E. Sumber Data	33
F. Teknik dan Pengumpulan data	33
G. Pelaksanaan Perlakuan	45
H. Teknik Analisa Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis data	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis	52
C. Hasil Penelitian	54
D. Pembahasan	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	59
----------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Untuk mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah melakukan pembangunan di segala bidang termasuk di bidang pendidikan. Sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian masyarakat yang adil dan makmur. Adapun tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab seperti yang tertuang dalam undang-undang sistem pendidikan nasional No. 20 Tahun 2003 Bab II pasal 3 yang berbunyi :

“Sistem pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Dari kutipan diatas terlihat bahwa pendidikan merupakan salah satu usaha untuk dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa yang sehat. Dengan pendidikan diharapkan peserta didik dapat memiliki pengetahuan, kecerdasan, keterampilan yang sangat berguna baginya, masyarakat bangsa dan Negara.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional dapat dilakukan melalui suatu proses pendidikan di sekolah. Salah satu pendidikan yang ada di sekolah yaitu

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar dijelaskan bahwa :

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.(2006 : 648)

Jadi dapat disimpulkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Adapun tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar menurut Depdiknas (2006:513) yaitu :

“1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif”.

Sehubungan dengan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa Penjasorkes sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Hal ini juga dijelaskan dengan pernyataan yang terdapat dalam UU Kesehatan No. 23 “ dengan olahraga dan latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kesegaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam meningkatkan prestasi,”

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terdapat pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) terdiri dari permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, aktifitas senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar sekolah, dan kesehatan. Untuk aktifitas ritmik meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktifitas lainnya.

Penggalakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) berlangsung terus yang kemudian disusul oleh senam-senam yang lain hingga sekarang dengan munculnya Senam Kebugaran Jasmani 2008.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan

teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam lebih dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

Senam Kesegaran Jasmani 2008 sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Senam ini sangat menguntungkan bagi siswa yang melakukannya yaitu tercapainya perubahan yang menguntungkan bagi kesegaran jasmani. Hal ini akan tercapai apabila latihan senam dilakukan secara terprogram dan terkontrol serta terus menerus sebagaimana yang terdapat dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Senam Kesegaran Jasmani 2008 akan terlaksana dengan baik dan benar tergantung kepada beberapa faktor diantaranya tergantung kepada kemampuan guru penjasorkes dalam memberikan latihan senam. Sebab guru penjasorkes sebagai pengajar dan pelatih harus mampu menguasai dan mengajarkan senam kepada peserta didiknya. Kemudian motivasi peserta didik juga berpengaruh terhadap tercapainya hasil yang baik dari senam tersebut. Motivasi bisa datang dari dalam diri peserta didik sendiri maupun orang lain. Dengan adanya motivasi yang tinggi maka senam yang dilakukan akan penuh semangat dan kegembiraan sehingga tercapai tujuan yang diinginkan.

Sarana dan prasarana juga merupakan faktor yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan senam seperti ruangan atau halaman sekolah, tape, kaset sebab tanpa adanya sarana dan prasarana pelaksanaan senam kurang terlaksana sesuai

tuntutan. Disiplin latihan yang diterapkan dan jadwal latihan yang sudah terencana juga akan membawa pengaruh yang besar terhadap hasil yang ingin dicapai. Tanpa adanya pengelolaan jadwal latihan, kegiatan tersebut tidak akan terlaksana dengan baik. Disamping itu dukungan dari pihak sekolah juga berperan penting dalam pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 2008.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman kesegaran jasmani siswa masih rendah, ini berdasarkan informasi dari guru-guru yang mengatakan siswa banyak yang malas, sering ngantuk dalam mengikuti proses belajar mengajar, dan mudah lelah. Itu merupakan ciri-ciri siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik.

Padahal dinas pendidikan setempat telah mengadakan Senam Kesegaran Jasmani 2008 dengan memberikan pelatihan kepada guru dan siswa. Pelaksanaan senam di sekolah ini biasanya dilakukan pada hari Selasa, Rabu, Kamis, dan Sabtu. Tapi kenyataannya kesegaran jasmani siswa masih rendah.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani siswa yaitu aktifitas fisik yang kurang, status gizi, istirahat, motivasi dalam berolahraga, lingkungan. Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Penulis ingin mengetahui pengaruh latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi masalah .

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas terlihat banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu :

1. Aktivitas fisik
2. Usia/ umur
3. Gizi
4. Lingkungan
5. Istirahat yang cukup
6. Motivasi siswa dalam berolahraga

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti dan oleh berbagai keterbatasan yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai sebelum diberi perlakuan Senam Kesegaran Jasmani 2008
2. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai setelah diberi perlakuan Senam Kesegaran Jasmani 2008
3. Pengaruh dari latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna sebagai :

1. Bagi peneliti berguna sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi siswa berguna untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya dan siswa dapat mengetahui manfaat dari senam yang dilakukan.
3. Bagi guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
4. Bagi sekolah sebagai bahan masukan dalam menambah pengetahuan tentang kesegaran jasmani siswa.
5. Dinas pendidikan agar dapat terus mendukung pelaksanaan senam di sekolah dan dapat melengkapi sarana dan prasarana penunjang agar pelaksanaan senam berjalan sesuai dengan yang diinginkan.

BAB II

KAJIAN TOERI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Latihan

Setiap jenis olahraga mempunyai bentuk latihan tersendiri. Menurut Bomba dalam Bafirman (1997) latihan merupakan suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama dan mengarah kepada ciri fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah dilakukan. Selanjutnya harsono (1988 : 89) menambahkan bahwa latihan merupakan suatu proses berlatih sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Berkenaan dengan itu Depdiknas (2003 :34) mengemukakan bahwa latihan ini tergantung pada intensitas latihan, lama latihan, frekwensi latihan, kombinasi latihan dan lamanya masa pemulihan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Di dalam latihan terdapat fase latihan yaitu :

1. Pemanasan (*warning up*)

Sebelum melakukan latihan terlebih dahulu harus melakukan pemanasan yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh agar dapat mempersiapkan fisik dan fisikis supaya terhindar dari terjadinya cedera.

2. Latihan inti

Latihan inti dilakukan sekurang-kurangnya selama 20 menit disesuaikan dengan program latihan.

3. Pendinginan (*cooling down*)

Setiap melakukan latihan perlu melakukan pendinginan yang difokuskan pada pemulihan otot dan sebaiknya dilakukan segera setelah latihan

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani latihan yang diberikan harus memperhatikan tiga faktor sebagai , yaitu :

1. Intensitas latihan

Latihan yang diberikan sebaiknya denyut nadinya mencapai 75-90% dari denyut nadi maksimal (DNM). DNM yang boleh dicapai pada waktu menjalankan latihan adalah $= 220 \text{ dikurangi usia } (220 - \text{usia})$.

2. Lamanya latihan

Lamanya latihan agar mendapatkan hasil yang baik atau yang dapat memperbaiki *endurance*, sebaiknya antara 40-45 menit di dalam *training zone*. Ini berarti tidak termasuk waktu *warning-up* dan *cooling down*-nya.

3. Frekwensi latihan

Latihan sebaiknya diberikan 5 kali dalam seminggu, paling sedikit 3 kali dalam seminggu. Karena *endurance* seseorang akan mulai menurun setelah 48 jam jika tidak menjalani latihan. Karena itu dianjurkan untuk latihan secara tetap setiap minggunya agar menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar.

2. Senam Kesegaran Jasmani 2008 (SKJ 2008)

Senam kita kenal sebagai salah satu cabang olahraga, menurut pendapat Mahmudi dalam Pitnawati (2004 : 7) menjelaskan bahwa senam berasal dari bahasa Yunani yaitu *gym* yang berarti telanjang (*nude*) maksudnya adalah supaya gerakan dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna. Selanjutnya Kusuma dalam Pitnawati (2004 :7) mengemukakan bahwa senam merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi dan keindahan tubuh, sehingga olahraga ini banyak diminati orang.

Senam merupakan latihan yang dipilih dan diciptakan dengan berencana dan disusun secara sistematis dengan tujuan menumbuh dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Dalam Wikipedia “senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerak fisik dan juga senam bertujuan untuk membentuk kelenturan tubuh ([Http : // id, Wikipedia.org/wiki/senam](http://id.wikipedia.org/wiki/senam))

Jadi dapat disimpulkan bahwa senam adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan tersusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Dimana ciri-ciri senam adalah gerakan selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakan senam harus berguna untuk mencapai tujuan tertentu (misalnya untuk membentuk tubuh, memperbaiki gerak, meningkatkan taraf kesegaran jasmani sebagai sarana rehabilitasi), gerakannya selalu tersusun dan sistematis dan dilakukan secara teratur dan berulang.

Senam sudah lama dikenal di Indonesia tetapi penggalakan senam secara massal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan dengan diperkenalkannya senam pagi Indonesia, setelah itu baru banyak bermunculan senam-senam yang lain. Salah satunya adalah Senam Kesegaran Jasmani 2008 (SKJ 2008). Senam usia sekolah dasar pada umumnya adalah senam kesegaran jasmani yang mencerminkan keinginan dan tekad untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa melalui kegiatan olahraga.

Senam kesegaran jasmani mudah dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja. Dengan melakukan senam kesegaran jasmani diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi para pesertanya. Pada hakikatnya senam bertujuan untuk mendapatkan kesegaran jasmani karena kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran jasmani secara keseluruhan.

Senam Kesegaran Jasmani 2008 (SKJ 2008) adalah nama dari salah satu jenis senam yang sekarang berkembang di Indonesia. Senam ini diciptakan dan dikembangkan oleh Asosiasi Senam Kebugaran Indonesia (ASKI) yang bekerja sama dengan Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. Dengan senam diharapkan dapat bermanfaat bagi peningkatan kesegaran jasmani masyarakat. Senam ini diluncurkan pada tahun 2008.

Penggalakan senam ini sudah dilakukan sejak senam ini diluncurkan, walaupun agak terkesan lamban. Di lingkungan dinas pendidikan sendiri telah mensosialisasikan Senam Kesegaran Jasmani 2008 melalui pembinaan langsung

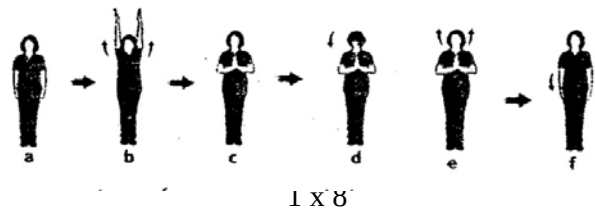
ke sekolah dasar dan pelatihan calon-calon instuktur yang pada umumnya adalah guru olahraga. Dengan diluncurkannya senam ini diharapkan dapat meningkatkan pelaksanaan krida olahraga untuk menambah alternatif pilihan bagi masyarakat untuk melaksanakan senam agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Rangkaian Senam Kesegaran Jasmani 2008 (SKJ) terdiri atas tiga gerakan yaitu :

1. Gerakan pemanasan

Sikap Awal

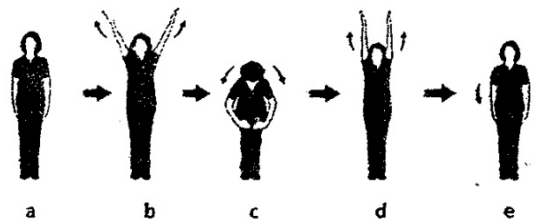
Gerakan pemanasan di mulai dengan sikap awal berdiri tegak tangan lurus ke bawah di samping badan, jari-jari rapat, kedua tumit rapat, pandangan lurus kedepan.



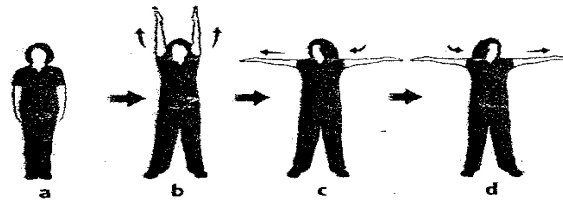
Gambar 1: sikap awal

GERAKAN 1

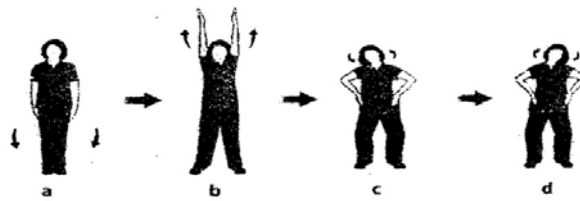
Terdiri dari 6 x 8 hitungan



2 x 8



2 x 8

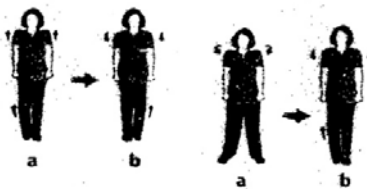


2 x 8

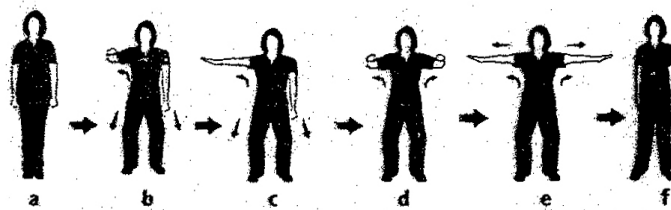
Gambar 2 : Gerakan pemanasan 1

GERAKAN 2

Terdiri dari 8 x 8 hitungan



4 x 8



4 x 8

Gambar 3 : Gerakan Pemanasan 2

GERAKAN 3

Terdiri dari 10 x 8 hitungan



5 x 8

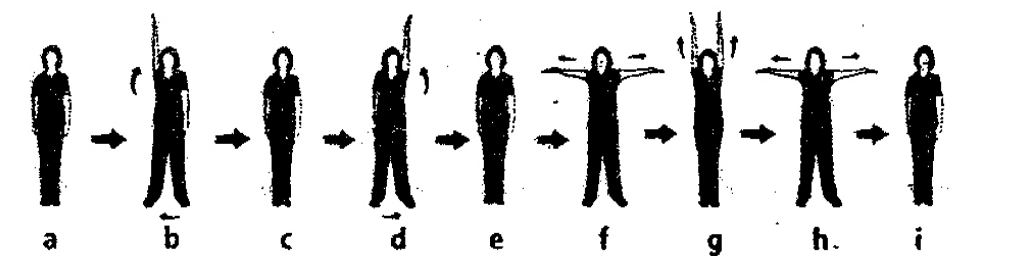


5 x 8

Gambar 4 : Gerakan Pemanasan 3

GERAKAN 4

Terdiri dari 2 x 8 hitungan

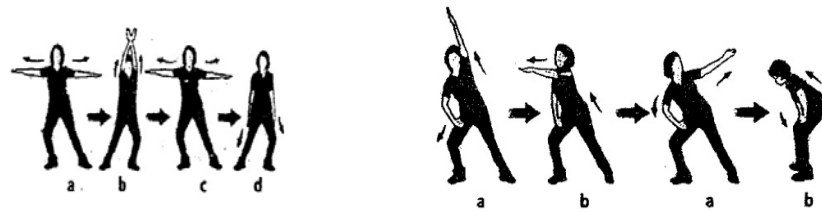


2 x 8

Gambar 5 : Gerakan Pemanasan 4

GERAKAN 5

Terdiri dari 6 x 8 hitungan.

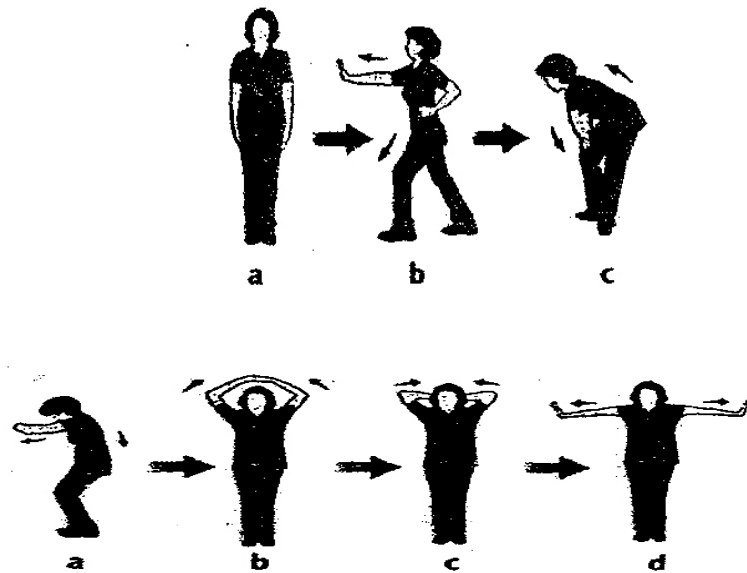


6 x 8

Gambar 6 : Gerakan Pemanasan 5

GERAKAN 6

Terdiri dari 4 x 8 hitungan



4 x 8

Gambar 7 : Gerakan Pemanasan 6

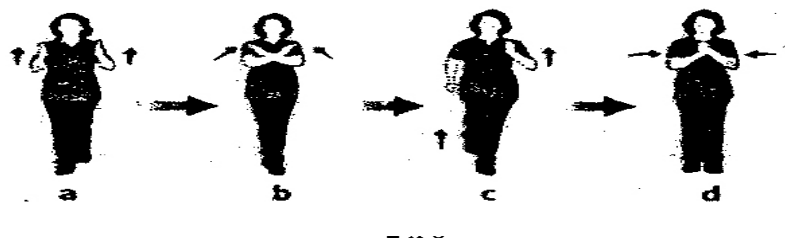
2. Gerakan Inti

Gerakan inti terdiri dari dua tahap yaitu :

- Tahap pertama : setiap melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan.
- Tahap kedua : melakukan seluruh gerakan dari inti 1 – 5, setelah melakukan gerakan inti 5 diakhiri dengan gerakan peralihan.

GERAKAN PERALIHAN

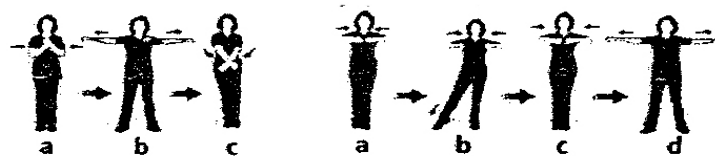
Terdiri dari 2 x 8 hitungan



Gambar 8 : Gerakan Peralihan

GERAKAN INTI SATU

Setelah gerakan peralihan 2 x 8 hitungan lakukan gerakan inti satu yang terdiri dari 2 x 8 hitungan dan dilakukan sebanyak 4 set.

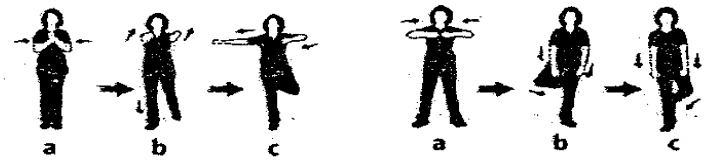


2 x 8

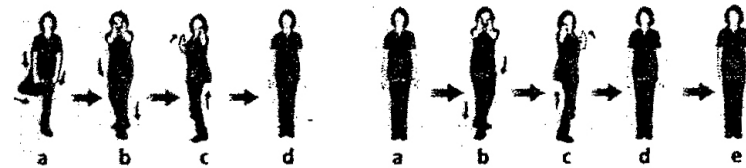
Gambar 9 : Gerakan Inti satu

GERAKAN INTI DUA

Gerakan inti dua 2 x 8 hitungan dilakukan sebanyak 4 set.



1 x 8

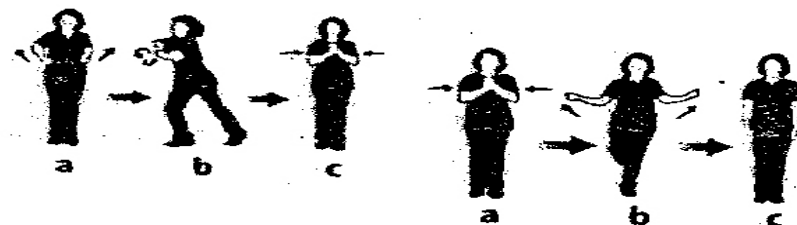
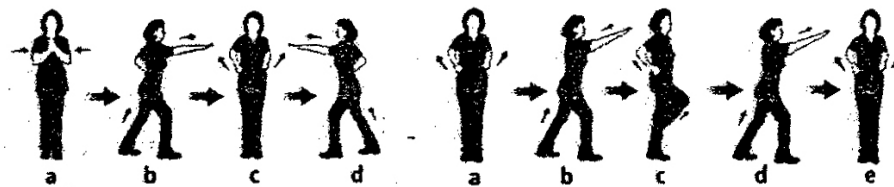


1 x 8

Gambar 10 : Gerakan Inti dua

GERAKAN INTI TIGA

Gerakan inti tiga 2 x 8 hitungan dilakukan sebanyak 4 set

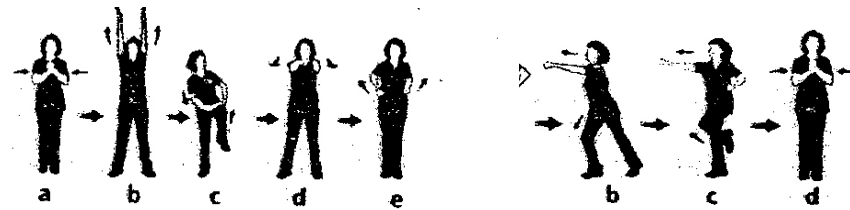


1 x 8

Gambar 11: Gerakan Inti Tiga

GERAKAN INTI EMPAT

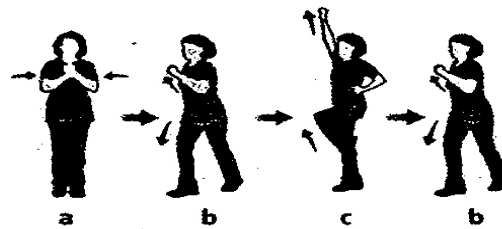
Gerakan inti empat 2 x 8 hitungan dilakukan 4 set



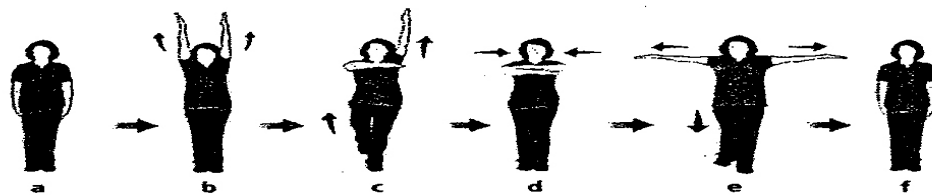
Gambar 12 : Gerakan Inti Empat

GERAKAN INTI LIMA

Gerakan inti lima 2 x 8 hitungan dilakukan 4 set.



1 x 8



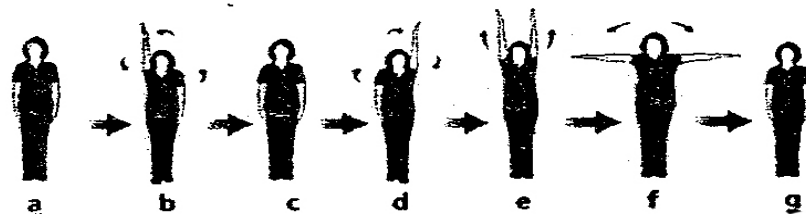
1 x 8

Gambar 13 : Gerakan Inti 5

3. Gerakan pendinginan

GERAKAN 1

2 x 8 hitungan

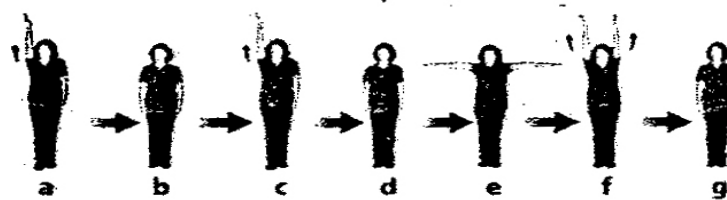


2 x 8

Gambar 14 : Gerakan Pendinginan 1

GERAKAN 2

2 X 8 hitungan

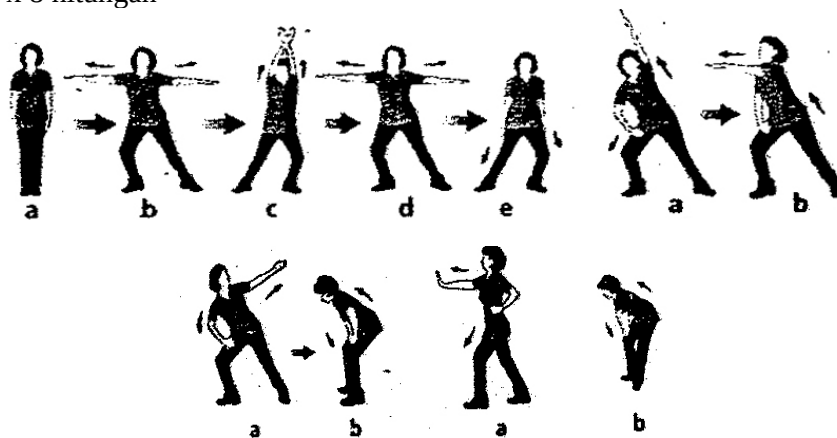


2 x 8

Gambar 15 : Gerakan Pendinginan 2

GERAKAN 3

6 x 8 hitungan



6 x 8

Gambar 16 : gerakan pendinginan 3

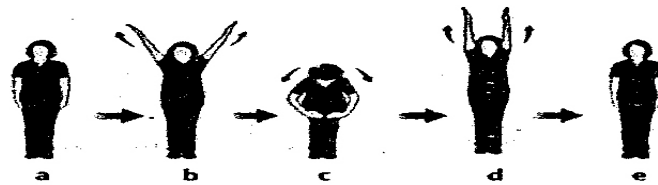
GERAKAN 4

4 x 8 hitungan



4 x 8

Gambar 17 : Gerakan Pendinginan 4

GERAKAN 5

2 x 8

Gambar 18 : Gerakan Pendinginan 5

SIKAP DOA

Berdiri tegak tangan lurus kebawah disamping badan, jari-jari rapat, kedua tumit kaki rapat, pandangan lurus kedepan.



1 x 8

Gambar 19 : Sikap Doa

3. Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, layak, patut atau mampu). Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sadoso dalam Arsil (1999 : 11) mengemukakan kesehatan jasmani lebih bertitik beratkan kepada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Sutarman dalam Arsil (1999 : 9) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba” (Sillvia dalam Eflwilza. 2002 : 9).

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang yang mampu melakukan aktifitas sehari-hari secara baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai mempunyai tenaga cadangan untuk mengatasi keadaan darurat maupun menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Atau dengan kata

lain bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, semakin banyak aktifitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang dengan tingkat kesegaran yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja (Sharkey dalam Arsil, 1999 : 10).

Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti dan dapat pulih kembali dengan cepat kalau timbul kelelahan sebagai akibat dari kegiatan itu. Sebaliknya apabila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang rendah walaupun sanggup melakukan kegiatan sehari-hari tetapi dengan

kesukaran, mengalami kelelahan dan kekurangan energi. Johnson dalam Arsil (1999:13) mengungkapkan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal ditandai antara lain seperti : (i) kemampuan fisik yang tidak efisien, (ii) emosi yang tidak stabil, (iii) mudah lelah, dan (iv) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi.

Adapun ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar sebagaimana dikemukakan Cooper dan Brown dalam Arsil (1999 : 13) adalah :1) Menguap di meja kerja, 2) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, 3) Cenderung bertingkah marah, 4) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, 5)Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, 6) Penggugup dan mudah terkejut, 7) Sukar rileks, 8) Mudah cemas dan sedih, 9) Mudah tersinggung

Lycholat dalam Gusril (2004) mengemukakan komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut : a) kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health realeded fitness*) meliputi daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga / daya dan waktu reaksi.

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sebagaimana yang terdapat dalam Rusdan Djamil dalam Gusril (2004 : 123) yaitu sebagai berikut :a) resisten terhadap penyakit, b) memiliki daya tahan jantung otot umum, d) mempunyai daya tahan otot local, e) memiliki daya ledak otot, f) memiliki kelentukan, g) memiliki kekuatan, h) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh selain itu jenis

kelamin ikut menentukan. Disamping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, serta kebiasaan seseorang.

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian yaitu :

a. Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang sangat berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.

b. Fungsi khusus

Adapun fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dapat dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang didasarkan pada pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau golongan yang didasarkan pada keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi kelahiran. Keadaan yang berdasarkan umum misalnya pada anak-anak dalam perangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani aktifitas fisik dan olahraga yang teratur sangat penting dilakukan. Disamping itu untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor makanan / keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Dengan memakan aneka makanan tentu gizi akan

terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktifitas belajar dan bermain. Bila status gizi siswa sudah baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Keadaan lingkungan juga mempengaruhi kesegaran jasmani, untuk itu perlu memperhatikan masalah di sekitar. Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, jadi jelaslah bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga teratur.

Kesegaran jasmani mempunyai manfaat yang baik. Menurut Depdikbud (1997 : 1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu :

1. Manfaat secara biologis
 - a. Memperkuat sendi-sendi dan ligament
 - b. Memperkuat kemampuan jantung dan paru-paru
 - c. Memperkuat otot tubuh
 - d. Menurunkan tekanan darah
 - e. Mengurangi lemak tubuh
 - f. Mengurangi kadar gula
 - g. Memperbaiki bentuk tubuh
 - h. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung
 - i. Memperlancar pertukaran gas

2. Manfaat secara fisiologis

Mengendorkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.

3. Manfaat secara sosial

Persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.

4. Manfaat secara kultural

Kebiasaan hidup teratur terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga.

Banyak cara yang dilakukan orang untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani seperti berlari, bersepeda, jalan cepat, jogging tapi banyak yang melakukan asal berlatih saja. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan memikirkan dan megusahakan langkah-langkah yang dirasa perlu untuk pembinaan kesehatan dan kesegaran jasmani tersebut. Kegiatan- kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan taratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani juga harus didukung oleh oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan kesegaran jasmani, disamping itu tak kalah penting adalah pengaturan keseimbangan antara kerja dan istirahat.

B. Kerangka Konseptual

Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 2008 (SKJ 2008) di Sekolah Dasar memiliki tujuan untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani, menjaga keseimbangan tubuh yang dilaksanakan di pagi hari sebelum proses belajar mengajar dimulai. Senam Kesegaran Jasmani 2008 apabila dilakukan secara terprogram dan terkontrol serta terus menerus dan dilakukan dengan gerakan yang benar akan dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

Jadi dapat dikatakan bahwa apabila siswa dapat melakukan Senam Kesegaran Jasmani 2008 dengan baik maka diharapkan akan dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya. Senam Kesegaran Jasmani 2008 secara signifikan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani karena senam kesegaran jasmani merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan secara sengaja dengan iringan musik, sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dengan durasi tertentu dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, Senam Kesegaran Jasmani 2008 sebagai variabel bebas dan tingkat kesegaran jasmani sebagai Variabel terikat. Hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 20 : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis.

Dalam penelitian ini dapat di ajukan hipotesis penelitian yaitu : terdapat pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik dan analisis data yang dilakukan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Dengan uji t didapat $t_{hitung} = 20.096$ dan $t_{tabel} = 2.09$ dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis yang diajukan diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Dianjurkan kepada guru Penjasorkes untuk dapat menggunakan Senam Kesegaran jasmani sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Dianjurkan kepada pihak sekolah dan dinas terkait agar terus dapat mendukung dan mendorong pelaksanaan senam di sekolah secara rutin untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Dianjurkan kepada siswa agar dapat melaksanakan senam sesuai dengan program sekolah dengan penuh semangat dengan gerakan yang benar agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Depdikbud
- Arikunto Suharsimi, (2002). *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Bafirman, (1999). *Sport medicine*. Padang : FIK UNP
- Barirman. (2006). *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Depdikbud. (1997). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Armas Duta Jaya.
- Dinata, (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rusda Karya.
- Efwilza. (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 16 di Kawasan Batubara Ombilin dengan SDN 12 di luar Kawasan Batubara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP
- Fardi, Adnan. (2009). *Stastistik Lanjutan*. Padang : FIK UNP
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Interval : Dirjen Olahrag Depdiknas
- Kementrian Pemuda dan Olahraga. (2008). *Panduan Gerak SKJ 2008*. Jakarta : Deputi Pemberdayaan Olahraga
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010), *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas Jasmani.
- Pitnawati, (2010). *Buku Ajar Senam Aerobic*. Padang : FIK UNP
- Suwirman, (2009). *Bahan Ajar Dasar-dasar Penelitian*. Padang : FIK UNP
- Syafruddin. (1994). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP