

**PENGARUH SENAM KESEGRAN JASMANI 2008 TERHADAP KESEGRAN
JASMANI SISWA SD NEGERI 49 BATANG KABUNG
KECAMATAN KOTO TANGAH PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**YANNA NOFTIA DARTA
NIM. 53501**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH SENAM KESEGARAN JASMANI 2008 TERHADAP
KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 49
BATANG KABUNG KECAMATAN
KOTO TANGAH PADANG**

Nama : Yanna Noftia Darta
NIM : 53501
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. H. Syahrial Bakhtiar M, Pd
NIP. 19621012 198602 1 002

Pembimbing II



Dra. Rosmawati M, Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap
Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 49
Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Padang.

Nama : Yanna Noftia Darta

NIM : 53501

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

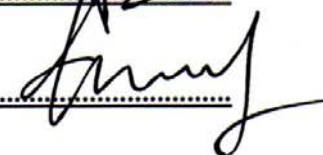
1. Ketua Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M. Pd
2. Sekretaris Dra. Rosmawati M, Pd
3. Anggota Dra. Pitnawati, M.Pd
4. Anggota Drs. Nirwandi, M. Pd
5. Anggota Drs. Yulifri, M. Pd

1. 
.....

2. 
.....

3. 
.....

4. 
.....

5. 
.....

ABSTRAK

Yanna Noftia Darta : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa SD Negeri 49 Batang kabung Kecamatan Koto Tengah Padang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu bertujuan untuk melihat Pengaruh senam SKJ 2008 terhadap peningkatan kesegaran jasmani.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Padang yang berjumlah 81 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "*purposive random sampling*" 40% dari populasi siswa-siswi kelas IV dan V, sehingga sampel berjumlah 15 orang. Analisa data dilakukan dengan cara mengukur kemampuan kesegaran jasmani sebelum diberikan senam SKJ 2008 dan sesudah diberikannya senam SKJ 2008. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus uji beda (uji t).

Hasil dari penelitian diperoleh $t_{hitung} 7,018 > t_{tabel} 2,140$ (hipotesis penelitian diterima). Hasil penelitian ini membuktikan terdapat pengaruh yang signifikan, senam kesegaran jasmani 2008 terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Padang. Atas dasar simpulan tersebut disarankan kepada guru agar dapat memberikan Senam Kesegaran jasmani 2008 secara berkelanjutan agar kesegaran jasmani siswa SD Negeri 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Padang selalu terjaga.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Padang”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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

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

5. Dra. Rosmawati, M.Pd, selaku pembimbing II yang juga telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Dra. Pitnawati, M. Pd, Drs. Yulifri, M. Pd dan Drs. Nirwandi, M. Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak/ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
9. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	
PERSEMBAHAN	
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	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Kesegaran Jasmani	6
2. Senam Kesegaran Jasmani 2008	16
3. Latihan	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	27
D. Rancangan Penelitian	27
E. Definisi Operasional	27
F. Jenis dan Sumber Data	28
G. Teknik Pengumpulan Data	28
H. Instrumen Penelitian	29
I. Norma TKJI	41
J. Teknik Analisis Data	42

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	43
B. Analisis Data Penelitian	43
C. Uji Persyaratan Analisis	45
D. Pengujian Hipotesis	46
E. Pembahasan	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	51
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	26
2. Sampel Penelitian	27
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	41
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	41
5. Rerata Hitung, Standar Deviasi, Nilai Minimum dan Nilai Maksimum Tes Awal dan Tes Akhir	43
6. Uji Normalitas Data Penelitian (Uji Lilliefors)	45
7. Data Kelompok Senam SKJ 2008	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani, Kesehatan dan Aktivitas Fisik	9
2. Kerangka Konseptual	24
3. Tes Lari 40 Meter	33
4. Tes Gantung Siku Tekuk	35
5. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	37
6. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	38
7. Tes Lari 600 Meter	40
8. Finish 600 Meter	40
9. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Pree Test	44
10. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Post Test	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Kesegaran Jasmani 2008	51
2. Bentuk-bentuk dari Senam Kesegaran Jasmani 2008	53
3. Data Tes Awal TKJI Sebelum Perlakuan Senam Kesegaran Jasmani 2008	76
4. Data Tes Akhir TKJI Sebelum Perlakuan Senam Kesegaran Jasmani 2008.....	77
5. Data Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 49 Batang Kabung	78
6. Uji Normalitas “Uji Lilliefors” Pree Test Kesegaran Jasmani SD Negeri 49 Batang Kabung	79
7. Uji Normalitas “Uji Lilliefors” Post Test Kesegaran Jasmani	80
8. Perhitungan Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Kesegaran Jasmani	81
9. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar	82
10. Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	83
11. Dokumentasi Penelitian	84
12. Surat Izin Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 (2006:648) 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 lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Dari uraian diatas 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. Kebugaran jasmani adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk mendukung seorang siswa agar berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik. Departemen Pendidikan Nasional (2002:1) menyatakan :

“Kebugaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya”.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani berkaitan dengan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan pekerjaan. Apabila seorang siswa memiliki kondisi fisik dan gizi yang baik, maka siswa mampu melakukan aktivitas fisik yakni; dengan melakukan kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan daya ledak dengan baik dan siswa juga mampu mengikuti pelajaran dengan baik.

Kesegaran jasmani tersebut dapat dicapai salah satunya dengan melakukan senam kesegaran jasmani 2008. Dalam melakukan senam tentunya siswa harus serius dalam melakukan gerakan, maksudnya siswa tidak asal-asalan dalam melakukan gerakan senam yang telah diajarkan. Disamping itu, dalam melakukan gerakan senam siswa harus melakukan gerakan sesuai dengan takaran gerakan yang telah diajarkan oleh guru penjas. Di sisi lain guru penjas dituntut memahami dan mengerti terhadap gerakan-gerakan senam yang telah diajarkan. Dan guru penjas juga harus bisa memberikan pemahaman dan pengertian kepada siswa, agar pelaksanaannya dilaksanakan secara benar.

Jika pelaksanaannya dilakukan secara benar dan teratur maka dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan siswa juga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Berdasarkan observasi dan informasi yang peneliti dapatkan di lapangan siswa SD N 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Padang banyak siswa yang malas bergerak, tidak serius dalam melakukan gerakan senam, dan cepat lelah, serta kurang bersemangat dalam belajar Penjasorkes (informasi dari Guru Penjas). Gejala yang timbul di waktu

pembelajaran penjasorkes itu kemungkinan disebabkan oleh rendahnya kesegaran jasmani siswa. Untuk itu penulis ingin mengetahui pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Gizi makanan
2. Aktivitas fisik siswa
3. Sarana dan prasarana belajar
4. Kemampuan guru Penjas
5. Metode latihan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berpengaruh dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Padang. Pembatasan ini adalah hanya pada pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Padang.

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 senam kesegaran jasmani 2008 terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap kesegaran jasmani siswa SD N 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dinas pendidikan sebagai bahan pertimbangan untuk setiap sekolah agar dapat mengetahui pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.
3. Kepala sekolah sebagai bahan pertimbangan untuk menyarankan kepada guru agar dapat memotivasi siswa untuk belajar sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.
4. Orang tua sebagai bahan pertimbangan agar dapat menimbulkan motivasi belajar siswanya terhadap tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki anaknya.

5. Sebagai bahan pertimbangan atau perbandingan dalam menerapkan program latihan untuk kesegaran jasmani melalui senam kesegaran jasmani 2008 pada siswa SD N 49 Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Padang.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai tambahan literature bacaan mahasiswa.