

**PENGARUH SENAM PRAMUKA TERHADAP KESEGERAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 02 SASAK RANAH PESISIR
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

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



Oleh

**ANTON JUNAIDI HSB
NIM. 94753**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH SENAM PRAMUKA TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 02 SASAK RANAH PESISIR KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Anton Junaidi Hsb
NIM : 94753
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

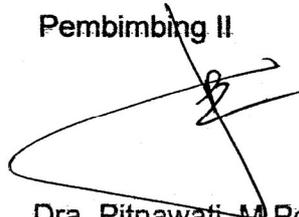
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

Pembimbing II



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 195905131984032002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifli, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1002

HALAMAN PERSETUJUAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : **Pengaruh Senam Pramuka Terhadap Kesegaran
Jasmani Siswa Di SDN 02 Sasak Ranah Pasisie
Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : Anton Junaidi Hsb

NIM / BP : 94753/2009

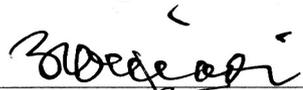
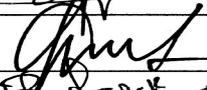
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	
2. Sekretaris	: Dra. Pitnawati, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	
5. Anggota	: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	

ABSTRAK

**Anton Junaidi HSB, 94753 : Pengaruh Senam Pramuka Terhadap
Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri
02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten
Pasaman Barat**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam pramuka terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian yaitu penelitian eksperimen lapangan. Populasinya adalah seluruh siswa SD Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat yang mengikuti kegiatan senam Pramuka, yaitu sebanyak 213 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian adalah siswa kelas V puteri saja yang berjumlah sebanyak 22 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kesegaran jasmani terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data uji-T.

Dari hasil analisis data diperoleh senam pramuka memberikan pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan mean kelompok kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan (pre test) adalah 11,00 dan mean sesudah diberikan perlakuan (post test) adalah 14,41, artinya terjadi peningkatan sebesar 3,41 terhadap kesegaran jasmani.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Pramuka Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs.H.Arsil,M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, Drs. Yulifri, M.Pd dan Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Keluarga ku tercinta yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, November 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	17
3. Senam Pramuka	20
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Definisi Operasional	27
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29
G. Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian	39
H. Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	43
B. Uji Persyaratan Analisis	47
C. Uji Hipotesis	47
D. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	26
2. Distribusi Frekuensi Kategori Kesehatan Jasmani Sebelum Diberi Perlakuan.....	43
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kesehatan Jasmani Setelah Diberi Perlakuan.....	45
4...Rangkuman Uji Normalitas Data.....	47

DAFTAR GAMBAR

	10
1. Kerangka Konseptual	24
2. Kerangka Penelitian	29
3. Tes Lari 40 Meter	33
4. Sikap Gantung Sikut Tekuk	34
5. Tes Baring Duduk 30 Detik.....	36
6. Tes Loncat Tegak.....	37
7. Tes Lari 600 Meter	38
8. Histogram Kesegaran Jasmani Sebelum Diberi Perlakuan	44
9. Histogram Kesegaran Jasmani Setelah Diberi Perlakuan	46

DAFTAR LA ^{vii} **AN**

Lampiran

Halaman

1. Tabel Nilai TKJI Siswa Puteri umur 10 Tahun – 12 Tahun	56
2. Sampel Penelitian.....	57
3. Jadwal hasil dan jam Latihan	58
4. Rekap Tes Kesegaran Jasmani Awal.....	59
5. Rekap Tes Kesegaran Jasmani Akhir	60
6. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Awal.....	61
7. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Akhir	62
8. Uji Beda Mean Kesegaran Jasmani	63
9. Dokumentasi Penelitian.....	64
10. Surat Izin Penelitian Kampus UNP	65
11. Surat Izin penelitian dari UPTD	66
12. Surat Izin Penelitian Dari Sekolah	67

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai pada usia dini. Oleh sebab itu pendidikan jasmani dan olahraga sudah dimulai sejak seseorang berada di bangku Sekolah TK, Sekolah Dasar sampai dengan Perguruan Tinggi. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang

tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (GBHN Tap MPR No. II/MPR/1988). Para guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan keterampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat memajukan keberhasilan dalam mengajar.

Penguasaan suatu metode mengajar seorang guru sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahraga yang diharapkan. Keberhasilan guru dalam mengajar akan membawa dampak positif bagi prestasi. Untuk meraih prestasi yang tinggi perlu dilaksanakan langkah pencapaian prestasi antara lain dengan meningkatkan metode kegiatan senam serta memperbaiki sarana dan prasarana.

Faktor lain yang berpengaruh atas prestasi adalah tingkat kesegaran seseorang. Oleh karena itu pemerintah sudah sejak dahulu berperan aktif dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat baik jasmani maupun rohani. Peran aktif pemerintah sudah mulai pada tahun tujuh puluhan. Pada waktu itu pemerintah telah mempersiapkan pembentukan manusia Indonesia seutuhnya khususnya dalam segi

kesehatan dan kesegaran dengan memperkenalkan senam. Dimulai dari Senam Pagi Indonesia dalam empat seri.

Pada tahun 1984 terbit surat Menteri Negara Urusan Pemuda dan Olahraga dengan Nomor B/0262/Menpora/1984 pada tanggal 29 Februari 1984 serta surat Menteri Dalam Negeri No. 426/2316/SI tertanggal 24 Februari 1984 yang isinya menegaskan diresmikannya Jam Krida Olahraga Nasional pada tanggal 11 Maret 1984 dan dipertegas lagi dengan surat Keputusan Mendikbud No. 0242/U/1984 tertanggal 4 Juni 1984, tentang pedoman Pelaksanaan Jam Krida Olahraga untuk kalangan Pegawai Negeri Sipil dalam lingkungan Depdikbud maupun pelajar, yang isinya kepada mereka diwajibkan melakukan senam 30 menit sebelum dimulai pelajaran setiap hari Jumat.

Surat-surat keputusan tersebut sampai sekarang belum dicabut. Menunjukkan betapa masih relevannya kegiatan senam tersebut sampai sekarang. Penggalakan senam kesegaran jasmani berlangsung terus yang kemudian disusul oleh senam-senam yang lain hingga sekarang dengan munculnya senam pramuka. 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 keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan 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 (Endang Sri Retno,1989:8).

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa upaya dan usaha yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan membiasakan siswa untuk bisa mengikuti Senam Pramuka secara teratur dengan melakukan gerakan yang benar dan berkesinambungan. Senam pramuka ini tercakup dalam Senam Pramuka. Senam Pramuka adalah

serangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesegaran jasmani seseorang.

Di Sekolah Dasar Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat melaksanakan senam Pramuka secara rutin dan teratur, diikuti oleh seluruh siswa dengan instruktur latihan adalah guru penjasorkes dan dibantu oleh beberapa orang siswa yang sudah terlatih gerakan senam tersebut. Harapan kita pelaksanaan senam pramuka ini akan dapat memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani siswa, khususnya bagi siswa yang tekun atau serius dan rajin mengikuti Senam Pramuka.

Berdasarkan pengamatan yang penuliis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat kesegaran jasmani siswa masih rendah, ini berdasarkan infomasi 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. Namun belum diketahui apakah ada pengaruh latihan Pramuka terhadap tingkat kesegaran

jasmani siswa, untuk itu pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian secara mendalam tentang “Pengaruh Senam Pramuka Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa di SD Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani
2. Kesehatan
3. Senam pramuka
4. Aktifitas bermain
5. Status gizi
6. Usia
7. Perbedaan ekonomi orang tua siswa
8. Kebiasaan berolahraga

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, maka penulis hanya

membatasi masalah yaitu: senam pramuka.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah dapat di kemukakan perumusan masalahnya yaitu : Apakah ada pengaruh senam Pramuka terhadap kesegaran jasmani di SD Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat ?.

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan pembatasan masalah , maka tujuan yang ingin dicari dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Senam Pramuka SD Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat
2. Untuk mengetahui kesegaran siswa SD Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat
3. Untuk mengetahui pengaruh senam pramuka terhadap kesegaran jasmani SD Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat

F. Kegunaan Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang
2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan tambahan ilmu pengetahuan tentang kesegaran jasmani dapat ditingkatkan melalui latihan olahraga senam seperti senam pramuka..
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragan sebagai bahan bacaan dan sumbangan ilmu pengetahuan.
5. Kepala Sekolah SD Negeri 02 Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat sebagai bahan masukan dan sumbangan pengetahuan tentang senam pramuka apabila dilakukan dengan teratur dan cara yang benar dapat meningkatkan kesegaran jasmani.