PENGARUH SKJ 08 TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *KARDIORESPIRATORY* SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 11 LUBUK BUAYA KOTA PADANG

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skiripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

OLEH

JAYA HARTONO

NIM. 00824

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **PENGARUH SKJ 08 TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *KARDIORESPIRATORY*SISWA SEKOLH DASAR NEGERI 11 LUBUK BUAYA KOTA PADANG**

Nama : Jaya Hartono

Nim/ BP : 00824/ 2008

Prodi : Pendidikan Jasamni, Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desenber 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Jaslindo, M.S	**Drs. Ediswal, M.Pd.**
NIP. 19620206 198602 1 002	**NIP : 19520928 197703 1003**

Menyetujui:

Ketua Jurusan P.O,

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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

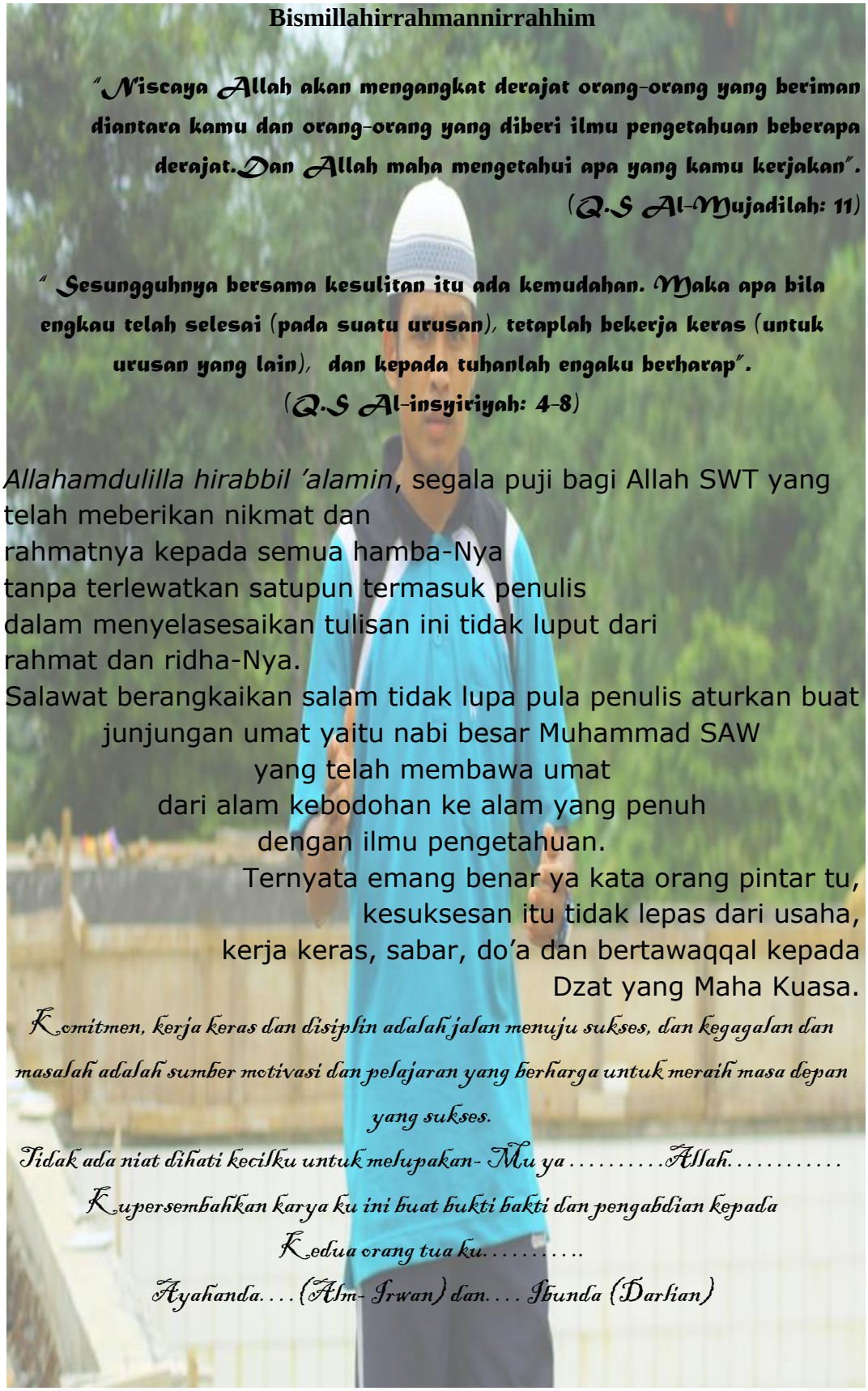
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	**:**	**PENGARUH SKJ 08 TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *KARDIORESPIRATORY*SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 11 LUBUK BUAYA KOTA PADANG**
Nama	**:**	**Jaya Hartono**
NIM	**:**	**00824**
Program Studi	**:**	**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	**:**	**Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**:**	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

Nama	**Tanda Tangan**
1. Ketua	
Drs. Jaslindo, M.S	**1. _____**
2. Sekretaris	
Drs.H. Ediswal, M.Pd.	**2. _____**
3. Anggota	
Drs. Marjohan, H.S	**3. _____**
4. Anggota	
Drs. Syarastani, M.Kes	**4. _____**
5. Anggota	
Drs. Zalfendi, M.Kes	**5. _____**



Bismillahirrahmannirrahhim

"Niscaya Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan".

(Q.S Al-Mujadilah: 11)

" Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Maka apa bila engkau telah selesai (pada suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan kepada tuhanlah engaku berharap".

(Q.S Al-insyiriyah: 4-8)

Allahamdulilla hirabbil 'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah meberikan nikmat dan rahmatnya kepada semua hamba-Nya tanpa terlewatkan satupun termasuk penulis dalam menyelasesaikan tulisan ini tidak luput dari rahmat dan ridha-Nya.

Salawat berangkaikan salam tidak lupa pula penulis aturkan buat junjungan umat yaitu nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umat dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

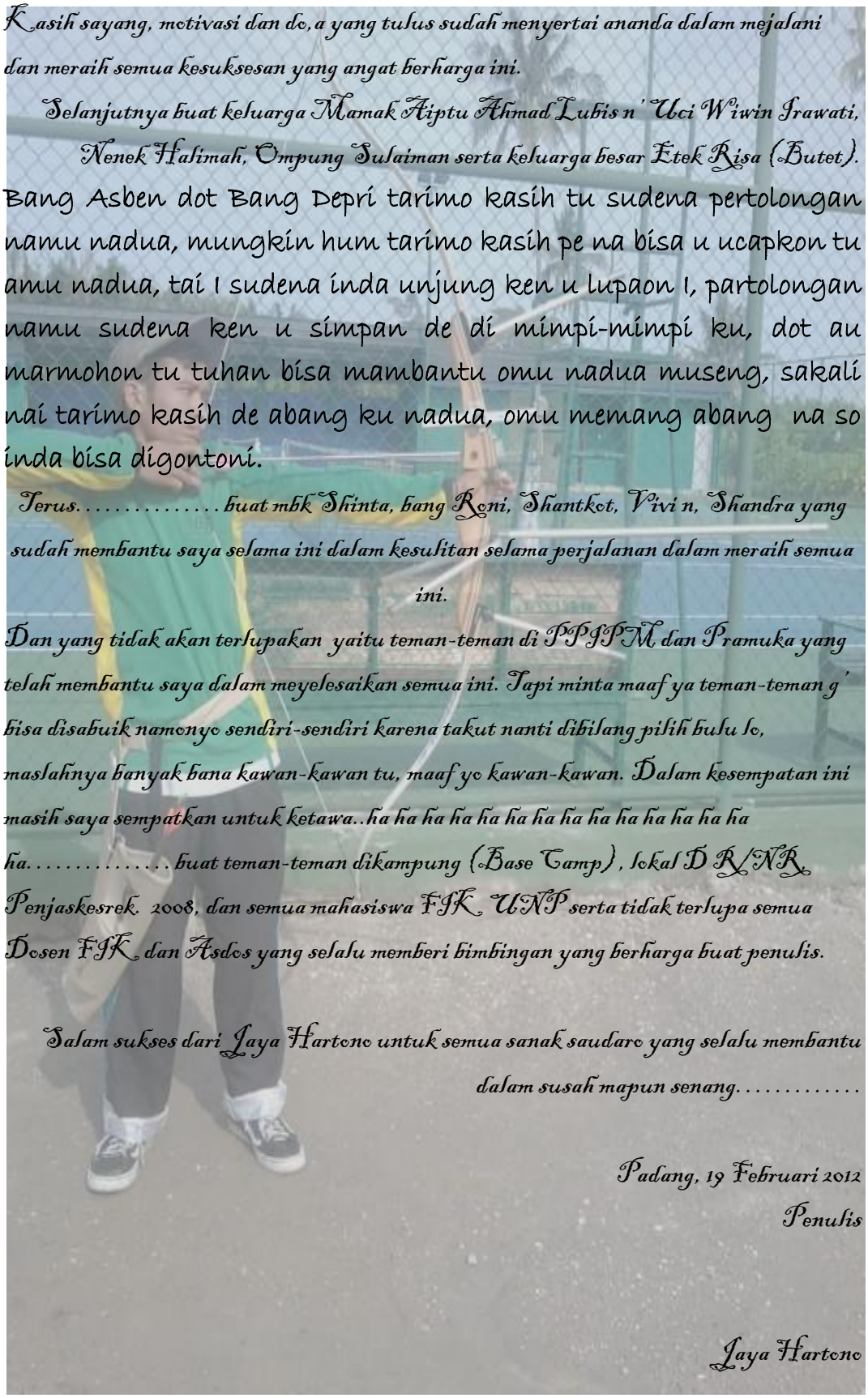
Ternyata emang benar ya kata orang pintar tu, kesuksesan itu tidak lepas dari usaha, kerja keras, sabar, do'a dan bertawaqqal kepada Dzat yang Maha Kuasa.

Komitmen, kerja keras dan disiplin adalah jalan menuju sukses, dan kegagalan dan masalah adalah sumber motivasi dan pelajaran yang berharga untuk meraih masa depan yang sukses.

Tidak ada niat dihati kecilku untuk melupakan- Mu ya .....Allah.....

Kupersembahkan karya ku ini buat bukti bakti dan pengabdian kepada Kedua orang tua ku.....

Ayahanda....(Alm- Irwan) dan.... Ibunda (Darlian)



Kasih sayang, motivasi dan do,a yang tulus sudah menyertai ananda dalam mejalani dan meraih semua kesuksesan yang angat berharga ini.

Selanjutnya buat keluarga Mamak Aiptu Ahmad Lubis n' Uci Wiwin Irawati, Nenek Halimah, Ompung Sulaiman serta keluarga besar Etek Risa (Butet).

Bang Asben dot Bang Depri tarimo kasih tu sudena pertolongan namu nadua, mungkin hum tarimo kasih pe na bisa u ucapkon tu amu nadua, tai I sudena inda unjung ken u lupaon I, partolongan namu sudena ken u simpan de di mimpi-mimpi ku, dot au marmohon tu tuhan bisa mambantu omu nadua museng, sakali nai tarimo kasih de abang ku nadua, omu memang abang na so inda bisa digontoni.

Terus.....buat mbk Shinta, bang Roni, Shantkot, Vivi n, Shandra yang sudah membantu saya selama ini dalam kesulitan selama perjalanan dalam meraih semua ini.

Dan yang tidak akan terlupakan yaitu teman-teman di PPJPM dan Pramuka yang telah membantu saya dalam meyelesaikan semua ini. Tapi minta maaf ya teman-teman g' bisa disabuik namonyo sendiri-sendiri karena takut nanti dibilang pilih bulu lo, maslahnya banyak bana kawan-kawan tu, maaf yo kawan-kawan. Dalam kesempatan ini masih saya sempatkan untuk ketawa..ha ha ha ha ha ha ha ha ha ha ha ha ha ha ha.....buat teman-teman dikampung (Base Camp), lokal D R/NR, Penjaskesrek. 2008, dan semua mahasiswa FIK UNP serta tidak terlupa semua Dosen FIK dan Asdos yang selalu memberi bimbingan yang berharga buat penulis.

Salam sukses dari Jaya Hartono untuk semua sanak saudaro yang selalu membantu dalam susah mapun senang.....

Padang, 19 Februari 2012

Penulis

Jaya Hartono

ABSTRAK

Jaya Hartono: (2011). Pengaruh SKJ 08 Terhadap penigkatan Daya Tahan *Kardiorespiratory* Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh SKJ 08 terhadap peningkatan daya tahan *Kardiorespiratory* siswa. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah Terdapat pengaruh yang siknifikan pada SKJ 08 terhadap Peningkatan Daya Tahan *Kardiorespiratory* siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya, Kota Padang, sedangkan populasi terjangkaunya adalah siswa kelas V yang putri saja. Penelitian ini merupakan eksprimen semu (*quasi ekspriment*) yaitu untuk melihat pengaruh suatu metode terhadap sampel yang sama. Pengambilan Sampel dengan menggunakan teknik *Purfosiv Sampling*. Dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 20 % dari banyak siswa Putri kelas V. Alat pengumpul data adalah dengan menggunakan *Aeribic Test* (lari 1000 Meter).

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa: " Terdapat pengaruh yang signifikan SKJ 08 terhadap daya tahan *Kardiorespiratory* siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya, Kota Padang, pada taraf signifikansi ά 0,05 didapatkan t hitung lebih besar dari t tabel yaitu $t_h = 3{,}39 > t_t = 2{,}80$. Berdasarkan hasil temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa SKJ 08 merupakan salah satu senam yang dapat diterapkan di sekolah dasar dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan *Kardiorespiratory* siswa.

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapakan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Salawat dan salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah menyampaikan risalah sebagai pedoman hidup untuk keselamatan dunia dan akhirat.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan judul, **"*Pengaruh SKJ 08 terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiorespiratory Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya, Kota Padang".***

Selama penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan masukan pemikiran, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi. M.Pd selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Bapak Drs. Arsil. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Drs. Jaslindo, M.S dan Drs.H. Ediswal, M.Pd. selaku Pembimbing I

dan Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam pengolahan dan penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes. , Drs. H.Syarastani, M.Kes dan Drs. Marjohan, H.S, M.Pd selaku tim penguji yang sudah banyak sekali memberikan saran dan keritikan demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Teristimewa Ayahanda (Alm – Irwan), Ibunda (Darlian), yang telah banyak memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan penelitian dan penulisan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Terima kasih kepada kepala sekolah SD Negeri 11 Lubuk Buaya, Kota Padang yang telah memberikan arahan dan masukan selama penulis berlatih.
8. Kakak - kakak, Adek – adek dan teman – teman yang telah memotivasi dan membantu dalam peneyelesaian penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/ Ibuk, dan teman-teman yang telah berikan, menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.Amin ya Rabbal 'Alamiin.Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan jauh dari sempurna.Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, November 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

ABSTRAK iii

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GAMBAR ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 7

C. Pembatasan masalah 7

D. Perumusan masalah 8

E. Tujuan penelitian 8

F. Kegunaan Hasil Penelitian 8

BAB II TINJAUAN PERPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 10

1. Daya Tahan Jantung Paru 10

2. Senam kesegaran Jasamani 13

B. Kerangka Konseptual 20

C. Hipotesis 21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian 22

B. Populasi dan Sampel 22

C. Jenis dan sumber data 24

D. Instrumen Penelitian 24

E. Teknik Pengambilan Data 26

F. Teknik Analisa Data 27

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskerpsi Data 28

B. Uji Persyaratan Anlaisis 31

C. Hasil Uji Hipotesis 32

D. Pembahasan 32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 38

B. Saran 39

DAFTAR PUSTAKA 41

LAMPIRAN 43

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Tabel 3.1. Jumlah Siswa kelas V SD Negeri 11 Lubuk Buaya, Kota Padang Sebagai populasi 22
2. Tabel 3.2 Jumlah Siswa kelas V SD Negeri 11 Lubuk Buaya, Kota padang sebagi sampel 23
3. Tabel 3.3 Norma Aerobic Tes (tes lari 1000 meter)
4. Tabel 4.1. Distribusi fekuensi hasil tes daya tahan jantung paru siswa sebelum perlakuan SKJ 08T 25
5. Tabel 4.2. Distribusi fekuensi hasil tes daya tahan jantung paru siswa setelah perlakuan SKJ 08..... 30
6. Tabel 4.3. Uji normalitas daya tahan jantung paru siswa sebelum diberi perlakuan SKJ 08 35
7. Tabel 4.4. Uji normalitas daya tahan jantung paru siswa setelah diberi perlakuan SKJ 08 35
8. Tabel 4.5 Data tes daya tahan jantung paru siswa awal 36
9. Tabel 4.6 Data tes daya tahan jantung paru siswa akhir 38

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 20

2. Gambar 3.1. Lari 1000 meter 25

3. Gambar 4.1 Histogram hasil tes daya tahan *kardiorespiratory* siswa sebelum diberi perlakuan SKJ 08 29

4. Gambar 4.2 Histogram hasil tes daya tahan *kardiorespiratory* siswa setelah diberi perlakuan SKJ 08 31

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka pemerintah berusaha melakukan pembangunan di berbagai bidang pendidikan. Pembangunan di berbagai bidang pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tetapi menjadi sarana penunjang pembangunan nasional. Pendidikan nasional bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani.Dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang di muat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Sementara itu dalam UU Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 UU Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 yang berbunyi :

> "Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab". (UUSPN, 2003 : 7).

Memperhatikan tujuan yang telah digariskan dalam undang – undang tersebut di atas, pada hakikatnya tujuan pendidikan nasional adalah untuk membangun karakter (*Carakter Building*) secara komprehensif.Untuk dapat

membentuk sekaligus mengembangkan atau membangun karakter dibutuhkan berbagai upaya agar individu atau peserta didik memiliki potensi yang betul-betul bermanfaat dalam kehidupan. Anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya sendiri demi memenuhi kebutuhan hidupnya, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara baik masa sekarang maupun di masa yang akan datang.

Dalam rangka mencapai tujuan sebagaimana yang dikemukakan di atas, pemerintah telah melakukan berbagai kebijakan baik dalam bentuk infra struktur maupun supra struktur.Bentuk infra struktur, seperti meningkatkan pembangunan gedung sekolah, sarana prasarana, dan perangkat belajar mengajar lainnya.Sedangkan supra stuktur pemerintah telah menigkatkan jumlah guru, pelatih dan para instruktur.Seiring dengan itu juga telah dilakukan seminar-seminar dan penelitian-penelitian baik di tingkat daerah maupun secara nasional.

Memperhatikan berbagai intervensi dan kebijakan-kebijakan yang telah dilakukan oleh pemerintah, hal ini idealnya para peserta didik di sekolah-sekolah khususnya akan memiliki kondisi fisik yang baik. Maksudnya, kondisi fisik yang prima dalam melakukan aktifitas-aktifitas sehari-hari. Siswa tidak mudah lelah, lesu, shok, stress dan terkejut.

Untuk tercapainya hal tersebut di atas, bagi siswa sekolah dasar sangat dibutuhkan daya tahan jantung paru yang baik. Hal ini berarti bahwa daya tahan jantung paru merupakan ketahanan *kardiorespiratory* dan pembuluh darah dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh tubuh

terutama jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme. Dengan kata lain bahwa daya tahan *kadiorespiratory* merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas.

Organ jantung dan paru- paru merupakan organ terpenting di dalam tubuh manusia. Jantung adalah bagian vital tubuh, karena kerja dari seluruh organ tubuh bersumber dari jantung. Jika kerja jantung terganggu, maka akan terganggu pula kerja organ lainnya. Dengan demikian, gangguan pada jantung akan berakibat pada kematian. Begitu juga halnya dengan paru-paru.Dimana paru-paru salah satu alat tubuh untuk memasok udara atau oksigen ke dalam tubuh melalui pernafasan.Jatung tanpa oksigen tidak dapat beraktivitas untuk menggerakkan organ tubuh lainnya, dan begitu sebaliknya. Pernapasan merupakan proses ganda , yaitu terjadinya pertukaran gas di dalam jaringan atau pernapasan dalam dan di dalam paru – paru atau pernapasan luar.

Untuk mencapai kesehatan jantung dan paru seseorang harus mempunyai daya tahan *kardiorespiratory* yang baik. "Daya tahan jantung paru merupakan ketahanan kardiopulmonary dan pembuluh darah dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh tubuh terutama jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolism", (http:dokterrizy. blokspot. com/2011/ 02 olahraga- daya –tahan -jantung-paru.html). Menurut Wadjodi (2001: 59) menjelaskan bahwa "Daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung – paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat

melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti".

Dari defenisi – defenisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa daya tahan jantung paru merupakan kemampuan sistem jantung paru menyalurkan, dan memompakan darah keseluruh tubuh serta memberikan oksigen kepada otot secara berketerusan dalam melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk menjaga organ - organ tersebut agar tidak mengalami gangguan maka perlu di berikan latihan olahraga yang teratur agar organ – organ di dalam tubuh dapat terpelihara serta kesehatan manusia sutuhnya dapat tercapai. Setiap aktivitas latihan olahraga yang dilakukan mempunyai tujuan dan fungsinya.Adapun tujuan tergantung pada kegunaan dan kegiatan tersebut. Banyak aktivitas olahraga yang dapat dilakukan, adapun aktivitas berupa latihan Aerobik dan An Aerobik yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara tepat dan diselaraskan dengan beban latihan yang diberikan, dalam hal ini tentunya dapat meningkatkan daya tahan jantung paru.

Menurut Bowers dalam Augina (1996 : 24) "daya tahan jantung paru dapat meningkat setelah mengikuti latihan selama 6 – 12 minggu". Hal ini senada dengan yang dikemukakan Strome (1997: 74) yang menyatakan bahwa "peningkatan daya tahan *kardiorespiratory* dalam latihan berkisar antara 5 - 20 % setelah berlatih selama 6 – 16 minggu, peningkatan ini disebabkan karena pengiriman oksigen ke otot yang aktif lebih cepat dan lebih banyak". Jadi agar daya tahan jantung paru dapat meningkat terus diusahakan berlatih

dengan intensitas yang sama, meskipun frekuensi latihan dapat sedikit dikurangi misalnya 2 - 3 kali seminggu.

Berdasarkan dengan teori yang dikemukakan diatas bahwa kapasits aerobic seseorang yang dianggap baik apabila telah berlatih sesuai dengan frekuensi latihan yang ditentukan dibawah pengaturan pelatih sehinga terjadi peningkatan daya tahan *kardiorespiratory.*Adapaun salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan jantung paru adalah latihan senam kesegaran jasmani. Dinata (2002) mengemukakan bahwa "senam kesegaran jasmani adalah rangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis kontinuitas dan durasi tertentu".

Senam Kesegaran jasmani apabila dilalukan secara teratur dan sistematis serta dengan memperhatikan prinsip – prinsip latihan, hasilnya akan dapat berpengaruh terhadap peningkatkan daya tahan jantung paru. Orang yang melakukan latihan minimal 3 kali seminggu akan mendapatkan data tahan jantung paru yang baik dan mudah untuk melakukan kegiatan – kegitan yang memerlukan tenaga yang besar.

Untuk mencapai tingkat kesehatan siswa, pemerintah telah melaksanakan beberapa upaya sebagi berikut : pemerintah telah melaksanakan program imunisai, penelitan – penelitian dibidang kesehatan, seminar – seminar kesehatan, sosialilasi kesehatan terhadap sekolah – sekolah serta program pelaksanaan senam pagi. Diusia sekolah seharusnya siswa memiliki tubuh yang kuat serta badan yang sehat dan daya tahan *kardiorespiratory* yang

baik, namun melalui pengamatan penulis di Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya , Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, yang merupakan sekolah berstandar nasional, masih banyak di temukan siswa yang lesu, mudah shok, mengalami stres, pusing, terkejut, tidak semangat dalam mengikuti pembelajaran dan cepat merasa lelah apabila melakukan aktivitas fisik, bahkan ada yang pingsan secara mendadak. Berarti kondisi fisik siswa pada Sekolah Dasar tersebut ternyata kurang baik atau tidak prima.

Mencermati fenomena yang terjadi pada siswa, jika hal ini dibiarkan dikwatirkan juga akan berdampak buruk terhadap hasil belajar mereka. Keterjadian ini menurut hemat penulis ada beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan siswa, antara lain: daya tahan *kardiorespiratory*, daya tahan otot, komposisi tubuh, kelentukan, kecepatan gerak, kecepatan reaksi, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi yang masih rendah, serta kurang dilaksankanya latihan senam kesegaran jasmani oleh guru Penjas ataupun isntruktur senam.

Dari permasalahan yang dihadapi siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang tersebut di atas, maka penulis memberikan solusi yaitu pelaksanaan SKJ 08 minimal 3 kali dalam seminggu untuk meningkatkan daya tahan *kardiorespiratory* dan kesehatan siswa. Akan tetapi apakah SKJ 08 dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan *kardiorespiratory*siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya,Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan penulis, maka perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh SKJ 08 terhadap peningkatan daya tahan *kardiorespiratory* Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, sehingga pengaruh dari SKJ 08 terhadap peningkatan daya tahan *kardiorespiratory* siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang dapat diketahui.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, terdapat beberapa faktor atau pariabel yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa adalah sebagai berikut:

1. Daya tahan otot.
2. Kelentukan.
3. Kecepatan gerak.
4. Kecepatan reaksi.
5. Kelincahan.
6. Daya tahan *kardiorespiratory.*

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih terarahnya penelitian ini dan disebabkan keterbatasan waktu dan biaya, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti pada poin enam mengenai pengaruh SKJ 08 terhadap peningkatan daya tahan *Kardiorespiratory* siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya, Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan Daya Tahan *Kardiorespiratory* Siswa sebelum diberikan perlakuan SKJ 08?
2. Bagaimana kemapuan Daya Tahan *Kardiorespiratory* Siswa setelah diberikan perlakuan SKJ 08?
3. Apakah SKJ 08 berpengaruh terhadap Peningkatan Daya Tahan *Kardiorespiratory* Siswa?

E. Tujuan Penelitin

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan tentang:

1. Kemampuan Daya Tahan *Kardiorespiratory* Siswa sebelum diberikan perlakuan SKJ 08.
2. Kemampuan Daya Tahan *Kardiorespiratory* Siswa setelah diberikan perlakuan SKJ 08.
3. Besarnya Pengaruh Latihan SKJ 08 terhadap Peningkatan Daya Tahan *Kardiorespiratory* Siswa.

F. Kegunaan Hasil Peneltian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi ilmiah yang obyektif mengenai pengaruh SKJ 08 terhadap peningkatan daya tahan *Kardiorespiratory* khususnya dan kesegaran jasmani umumnya.

2. Sebagai bahan masukan bagi para guru, pelatih olahraga, dan penyusun kebijakan pada pendidikan jasmani anak Sekolah Dasar.
3. Sebagai bahan referensi bagi guru Penjas Orkes dalam pelaksanaan pembelajaran untuk lebih mengembangkan pelaksanaan SKJ 08 untuk meningkatkan Daya Tahan *Kardiorespiratory* Siswa.