

**PENGARUH SENAM RIA INDONESIA BARU (SRIBU)
TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 02 TALAMAU
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan



OLEH:

**LIA PRATIWI LESTARI
NIM: 09132**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

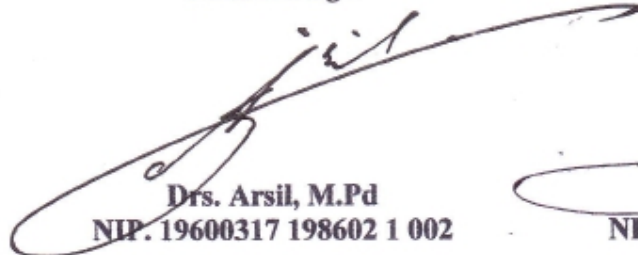
PENGARUH SENAM RIA INDONESIA BARU (SRIBU) TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 02 TALAMAU KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Lia Pratiwi Lestari
NIM : 09132
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

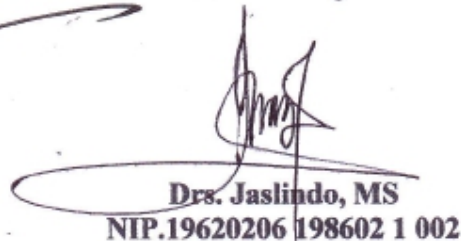
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

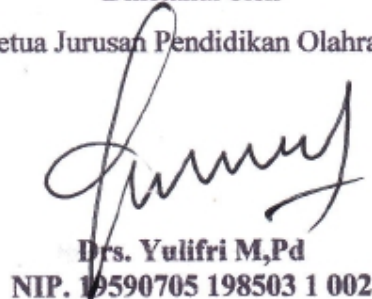
Pembimbing II



Drs. Jaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

Diketahui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) Terhadap
Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Lia Pratiwi Lestari

NIM : 09132

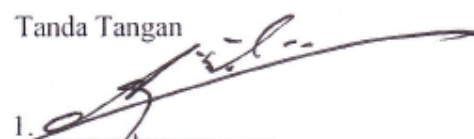
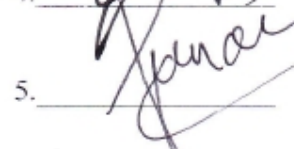
Program Studi : Pendidikan jasmani kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Arsil, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Jaslindo, MS	2. 
3. Anggota	Drs. Zarwan, M, Kes	3. 
4. Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5. 



Kini....

Air wudhu yang membasahiku bercampur dengan air wudhu-Mu

Untuk kemudian bersaksi pada-Nya bahwa kita bersatu dalam naungan Cintanya.....

Kini takbirmu bergema disambut takbirku yang membahara rupa untuk kemudian menyuara menjemput sua dalam selaksa Cinta

Membingkai asa dalam kurun tak bermasa

Kini..... dibelakang sajadah-Mu, Ada sajadahku

Dalam doamu, ada aku mengaminimu

Dalam detak jantungku , ada kau mengalir syahdu karena cinta telah terbina, dalam legalitas atas ridho-Nya.

Allah memberikan hikmah ilmu yang berguna bagi siapa yang dikehendaknya.

Barang siapa yang mendapatkan hikmah-Mu sesungguhnya ia telah mendapatkan kebijakan yang banyak, dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal (Q.S. Al Baqarah 269)

Selama ini banyak kepedihan dan cucuran air mata telah kutumpahkan hanya kepadamu ku mohon petunjuk banyak dera & cobaan yang kuhadapi

Karenamu ya Allah...

Hari ini secercah harapan telah kugenggam sepenggal asa
telah ku raih

Kau beri aku kesempatan untuk membahagiakan orang-
orang yang kucintai & dan mengasihiku

Namun kusadari perjuangan belum selesai

Tujuan akhir belum tercapai esok & lusa aku masih
mengharapkan cinta & Ridhomu.

Ku ingin mempersembahkan setulus hatiku
kebahagiaan hati ini atas usaha & tetesan keringatku
sebagai tanda baktiku untuk Ayahanda Ahmad Fauzi
S.Pd, Ibunda Sumarni Maas, S.Pd serta Abang ku
Dian Praja Aidil Adha, SH dan adik ku yang ku
sayangi Ade Cintia Aulia dan keluarga besar
terimakasih atas semua pengorbanan yang tak dapat
ku balas & ku lupakan hanya cinta yang berdiam
merunduk sujud dapat ku berikan agar engkau
bahagiakan mereka selamanya..

Amin...

Dan teristimewa.....

Buat sahabatku yang kucintai & kusayangi Budi Yanto
Nasution, Via Syafena, Mahasiswa PL (Cici, Eno, Arif,
Opi) dan yang tersayang Harisman Brantostim Serta
rekan-rekanku yang senasip seperjuangan dengan ku, dan
tak lupa pula buat kepala sekolah dan majelis guru SD
Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

By

Lia Pratiwi Lestari S.Pd

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Senam Ria Indonesia Baru Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

OLEH : Lia Pratiwi Lestari

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti kurangnya kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat, hal ini dapat dilihat pada saat melakukan senam banyak yang mengalami kelelahan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat Pengaruh Latihan Senam ria Indonesia baru terhadap Kesegaran jasmani siswa puteri peningkatan kesegaran jasmani SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 272 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 47 orang. Setelah data didapat diolah menggunakan uji-t.

Dari hasil penelitian yang didapat maka diambil kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh latihan Senam ria Indonesia baru terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putera SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat terbukti dengan $t_{hitung} 15,340 > t_{tabel} 2,101$ pada $\alpha=0,05$. Kemudian terdapat pengaruh latihan Senam ria Indonesia baru terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa puteri SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat terbukti dengan $t_{hitung} 38,108 > t_{tabel} 2,052$ pada $\alpha=0,05$.

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 Ria Indonesia Baru (Sribu) Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Talamau 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. 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.

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

1. Drs. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan selaku pembimbing I
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Jaslindo, MS selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan , dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti didalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M,kes , Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Qalbi Amra, 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. Syafri Kamil A.Ma Kepala Sekolah Dasar Negeri 02 Talamau Kec.Talamau Kab.Pasaman Barat yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis.

7. Kepada kedua orang tua ku, Ahmad Fauzi S.Pd (Ayah) dan Sumarni Maas, S.Pd (Ibu) serta kakak serta dan adik ku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis.

Pada kesempatan terakhir ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman sejawat dan karib kerabat yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini, semoga bantuan dan dukungan nya selama ini di balas oleh ALLAH SWT. Amin Ya Robal Alamin

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

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.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	
1 . Hakikat Hakekat Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani	12
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	13
5. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	15
6. Senam Ria Indonesia Baru	18
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, tempat dan waktu penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Jenis dan Sumber Data	25
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	25
E. Keterbatasan Penelitian	40

F. Teknik Analisis Data	41
-------------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif data	42
B. Uji Persyaratan Analisis dengan Uji Lilliefors.....	48
C. Pengujian Hipotesis	49
D. Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	----

LAMPIRAN	56
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Butir TKJI Usia 6-19 Tahun	18
2. Populasi Penelitian.....	23
3. Sampel Penelitian.....	24
4. Tabel Penilaian TKJI PUTRA	37
5. Tabel Penilaian TKJI PUTRI.....	38
6. Tabel Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	38
7. Data Hasil Tes Awal Pengaruh Senam Sribu terhadap kesegaran Jasmani Siswa Putra	42
8. Data Hasil Tes Akhir Pengaruh Senam Sribu terhadap kesegaran Jasmani Siswa Putra	44
9. Data Hasil Tes Awal Pengaruh Senam Sribu terhadap kesegaran Jasmani Siswa Putri	46
10. Data Hasil Tes Akhir Pengaruh Senam Sribu terhadap kesegaran Jasmani Siswa Putri	47
11. Tabel Uji Normalitas data dengan Uji Lilliefors.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	21
2. Tes Lari 40 meter	29
3. Tes Gantung Siku Tekuk	30
4. Tes Baring Duduk	32
5. Tes Loncat Tegak.....	35
6. Tes Lari 600 meter	36
7. Grafik I Hasil Tes Awal Pengaruh Senam Sribu terhadap kesegaran Jasmani Siswa Putra	43
8. Grafik 2 Hasil Tes Akhir Pengaruh Senam Sribu terhadap kesegaran Jasmani Siswa Putra	45
9. Grafik I Hasil Tes Awal Pengaruh Senam Sribu terhadap kesegaran Jasmani Siswa Putri	46
10. Grafik 2 Hasil Tes Akhirl Pengaruh Senam Sribu terhadap kesegaran Jasmani Siswa Putri	. 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sebelum	56
2. Data Mentah Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sebelum	57
3. Data Mentah Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sesudah	58
4. Data Mentah Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sesudah.....	59
5. Uji Normalitas Pretest Kesegaran Jasmani Siswa Putra	60
6. Uji Normalitas Posttest Kesegaran Jasmani Siswa Putra	61
7. Uji Normalitas Pretest Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	62
8. Uji Normalitas Posttest Kesegaran Jasmani Siswa Putri	63
9. Data Pembantu Hasil TKJ Siswa Putra.....	64
10. Data Pembantu Hasil TKJ Siswa Putri	66
11. Daftar Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari O ke Z	68
12. Daftar 11 Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors.....	69
13. Program Tes Awal latihan Senam Sribu dan Tes Akhir	70
14. Surat izin Penelitian dari FIK.....	72
15. Surat izin Penelitian dari Kecamatan/ UPTPD.....	73
16. Surat izin Penelitian dari SDN 02 Talamau.....	74
17. Dokumentasi Penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses komunikasi antara pendidik dan siswa yang merupakan media bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia, yang dalam hal ini adalah peningkatan kualitas kesegaran jasmani, oleh karena itu peningkatan mutu pendidikan dasar perlu mendapat perhatian yang sungguh-sungguh terutama pada peserta didik yang berada di tingkat Sekolah Dasar. Hal tersebut dilakukan karena peserta didik yang berada di tingkat Sekolah Dasar merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan.

Pendidikan jasmani yang diberikan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Bertitik tolak pada pernyataan Depdiknas (2003:1) bahwasanya:

”Pendidikan Jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, kualitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani olahraga. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman”.

Selanjutnya dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005 : 6) bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan disekolah memiliki peranan penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang di lakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Sudarsono (1992: 14) mengemukakan: “Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Dari uraian di atas maka kesegaran jasmani di perlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal. Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata kearah tersebut. Seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran

yang diberikan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari tingkat kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani.

Dengan demikian diharapkan para guru pendidikan jasmani memiliki pengetahuan, keterampilan dan pengalaman yang mendalam agar dapat mencapai suatu keberhasilan dalam memberikan pelajaran. Dalam hal ini adalah guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, khususnya dalam hal peningkatan kesegaran jasmani peserta didik di sekolah.

Menurut Sadoso (1989:9), mengemukakan kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Atau faktor kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponennya harus berada dalam keadaan baik pula.

Dalam Peningkatan kesegaran jasmani siswa, Asosiasi Instruktur Aerobic dan Fitnes Indonesia dibawah naungan Direktorat Keolahragaan

Dirjen Dikluespora Departemen Pendidikan Nasional telah mengeluarkan serangkaian aktifitas fisik untuk siswa umur 4 sampai dengan 15 tahun yang dikenal dengan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU).

Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) adalah senam yang diperuntukkan untuk siswa usia 4 sampai dengan 15 tahun dengan rangkaian gerakan senamnya yang telah di rancang secara baik, baik music maupun gerakan-gerakan senam, mulai dari pemanasan, pengembangan keterampilan dan penenangan, sehingga rangkaian gerak yang diringi lagu ini dapat memberi semangat ataupun motivasi dalam melakukan aktifitas fisik, secara tidak sadar anak-anak telah meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Dengan demikian, betapa pentingnya gerak dan lagu atau senam anak-anak ini, sebagai dasar dari perkembangan kesehatan anak-anak. Selain itu juga jika senam ini dilaksanakan dengan teratur dan benar, anak-anak akan menjadi lebih kreatif dan bersemangat, selalu bergembira, untuk pertumbuhan mereka sebagai anak bangsa.

Dengan adanya Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU), Sekolah Dasar Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat sebagai bagian pendidikan yang ada di Indonesia khususnya Sumatera Barat telah memberikan perlakuan pada peserta didik. Kegiatan Senam Pagi yang semula senam Ayo Bangkit dan Senam Indonesia Jaya sudah diganti dengan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU). Senam ini dilakukan setiap pagi sebelum proses

pendidikan di mulai. Yang tujuannya tidak lain dan tidak bukan adalah sebagai kegiatan rutin yang dilakukan sekolah dengan harapan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa sehingga pembelajaran di kelas dapat berjalan dengan baik.

Berdasarkan pengamatan terhadap peserta didik yang ada di Sekolah Dasar Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat, penulis menyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat tergolong rendah, ini diketahui dari cepat lelahnya siswa dalam mengikuti pembelajaran terutama pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Proses pembelajaran yang baru berjalan lebih kurang 20 menit, sudah banyak yang menyatakan letih, lelah, bahkan sudah banyak yang berdiri di bawah pepohonan, padahal waktu baru berjalan 20 menit.

Berdasarkan pendapat Sodoso yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan Sekolah Dasar Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat dalam 20 menit awal mengikuti pembelajaran sudah banyak siswa merasa lelah. Untuk sementara peneliti menduga faktor yang menyebabkannya ialah rendahnya kesegaran jasmani siswa.

Dari beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat,

penulis beranggapan bahwa semua itu terjadi karena aktifitas fisik yang tidak teratur atau kurang, pola makan yang tidak baik, asupan konsumsi yang tidak seimbang, atau mungkin karena kurangnya guru mendapatkan pelatihan-pelatihan pendidikan jasmani dan kesehatan usia sekolah dasar seperti pemberian senam pagi, sehingga materi yang diberikan jadi kaku dan berakibat siswa malas ataupun tidak ada motivasi.

Berdasarkan kenyataan di atas, penulis hendak melakukan sebuah penelitian guna untuk memecahkan persoalan-persoalan yang ditemukan. Kurangnya kesegaran jasmani siswa banyak hal-hal yang harus dilihat, salah satu percobaan yang kan dilakukan oleh peneliti adalah memberikan bentuk Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) untuk peningkatan kesegaran jasmani.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, diantaranya yaitu:

1. Aktifitas fisik
2. Asupan gizi
3. Latihan
4. Motivasi
5. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan terbatasnya dana dan serta waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka penulis perlu membatasi masalah tentang kesegaran jasmani yaitu Pengaruh Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Bagaimana Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat sebelum diberikan perlakuan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU)?
2. Bagaimana Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat setelah diberikan perlakuan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU)?
3. Sejauhmana pengaruh yang diberikan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) terhadap peningkatan kesegaran jasmaani Siswa SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat ?

E. Tujuan Penelitian

Selain permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui?

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat sebelum diberikan perlakuan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU).
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat setelah diberikan perlakuan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU).
3. Seberapa besar pengaruh Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) terhadap peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Talamau Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini dilakukan adalah untuk

1. Penulis sendiri adalah sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan (S1).
2. Peserta didik sebagai subjek penelitian agar paham dan mengerti akan kesegaran jasmani.
3. Bagi Tenaga Pendidik sebagai bahan acuan/pedoman untuk dapat menggalakkan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU)? terhadap peserta didiknya dimana ia dinas.
4. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan di perpustakaan yang akhirnya sebagai referensi mahasiswa untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan lokasi dan jumlah sampel lebih banyak.