

**PELAKSANAAN SENAM PAGI DI SEKOLAH DASAR  
NEGERI 16 LUBUK ALUNG KABUPATEN  
PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**SABILLA ADDIN  
NIM. 14847**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## **ABSTRAK**

### **Sabilla Addin (2013) : Pelaksanaan Senam Pagi Di Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung Kecamatan Padang Pariaman**

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa pelaksanaan senam pagi di SDN 16 Lubuk Alung Kecamatan Padang Pariaman kurang berjalan dengan baik, .Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui dukungan guru dan minat siswa dalam berlangsungnya proses pelaksanaan senam pagi.

Jenis penelitian ini yang digunakan adalah Deskriptif. Lokasi penelitian yaitu di SDN 16 Lubuk Alung Kecamatan Padang Pariaman. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua guru dan siswa/i SD kelas V yang berjumlah guru sebanyak 9 orang guru dan siswa 19 orang siswa. Data dikumpulkan menggunakan angket atau kuesioner. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan metode presentase dan pengambilan kesimpulan dengan skala Gutman.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menyatakan bahwa tingkat capaian dukungan guru di SD 16 Lubuk Alung adalah 47.4 % pada klasifikasi Kurang. Tingkat capaian minat siswa pada kegiatan senam pagi di SD 16 Lubuk Alung tingkat capaiannya adalah 46,4 % pada klasifikasi Kurang. Secara keseluruhan pelaksanaan senam pagi di Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung masih kategori Kurang. Namun masih perlu ditingkatkan lagi. Untuk itu diharapkan kepada guru lebih memperhatikan anak dalam pelaksanaan senam pagi dan siswa lebih semangat lagi siswa lebih semangat lagi.

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Pelaksanaan Senam Pagi Disekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman “. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun Moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta Drs. Syafrizar, M.pd Pembantu Dekan I, Drs. Hendri Neldi, M.kes, AIFO Pembantu Dekan II dan Drs. Yendrizar, M.pd Pembantu Dekan III.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Dra. Pitnawati, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing II, yang tanpa kenal lelah dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Tim Penguji Drs. Yulifri, M.Pd, Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, Drs. Zulman, M.Pd atas waktu dan partisipasinya untuk menguji penulis.
5. Bapak/Ibu Dosen mata kuliah yang memberikan ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
6. Selaku Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada Cori Agustin, Ama.Pd selaku kepala SDN 16 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
8. Maiyal, S.Pd sebagai guru Penjasorkes di SDN 16 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman yang telah membantu saya dalam proses pengambilan data.
9. Orang tua beserta seluruh keluarga penulis yang telah membantu memberikan semangat selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
10. Sang kekasih Rini Dwi Megasari yang telah memberi semangat dan membantu dalam penulisan skripsi ini
11. Seluruh sahabat –sahabat yang telah memberikan bantuan moril dan materil dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Semoga bantuan Pembimbing dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah disisi-Nya, dan mendapatkan balasan setimpal dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari

semua pihak, sehingga proposal penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan pendidikan yang akan datang.

Padang, Desember 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Senam .....	9
2. Senam Pagi .....	10
3. Dukungan Guru .....	12
4. Minat Siswa.....	15
B. Kerangka Konseptual .....	28
C. Pertanyaan Penelitian .....	29

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
1. Jenis Penelitian .....	30
2. Tempat Dan Waktu .....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel .....	31
C. Jenis dan Sumber Data.....	32
1. Jenis Data.....	32
2. Sumber Data .....	32
D. Teknik Pengumpulan Data .....	32
E. Intrument Penelitian.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	34

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Verivikasi Data .....	36
B. Deskripsi Data.....	36
1. Dukungan Guru.....	37
2. Minat Siswa .....	40
C. Pembahasan.....	43

**BAB V PENUTUP**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45

**DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Sampel Penelitian Semua Guru .....	31
2. Sampel Penelitian Siswa.....	31
3. Kisi-kisi Angket.....	33
4. Distribusi Frekuensi Dukungan Guru .....	37
5. Deskripsi Dukungan Guru.....	39
6. Distribusi Frekuensi Minat Siswa.....	40
7. Deskripsi Minat Siswa.....	42

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Koseptual .....	28
2. Histogram Distribusi Frekuensi Dukungan Guru.....	39
3. Histogram Distribusi Frekuensi Minat Siswa .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Kisi-kisi angket
2. Angket penelitian dukungan guru
3. Angket penelitian minat siswa
4. Master tabel penelitian dukungan guru
5. Master tabel penelitian minat siswa
6. Dokumentasi pengisian angket
7. Surat izin melaksanakan penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan
8. Surat izin melaksanakan penelitian dari UPTD Lubuk Alung
9. Surat izin melaksanakan penelitian dari SDN 16 Lubuk Alung

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun Indonesia seutuhnya. Pendidikan Nasional berdasarkan Undang-Undang Dasar 1945 bertujuan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani. Salah satu pendidikan tersebut adalah Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan (Penjasorkes). Dalam UU No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan pasal 1 ayat 11 dinyatakan bahwa “olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani di Indonesia merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan sumberdaya manusia yang berkelanjutan disamping itu juga melalui proses pendidikan jasmani peserta didik mampu mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka dengan mempelajari berbagai keterampilan gerak dan olahraga, terutama gerak dasar yang sangat penting bagi siswa, sehingga pertumbuhan fisik menjadi sempurna serta untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik tersebut.

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) di Sekolah Dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, olah raga dan kesehatan menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2007:296) bertujuan untuk:

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan daneliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olah raga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui pembelajaran Penjasorkes, selain dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri. Mata pelajaran tersebut Juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik, keterampilan gerak dasar dan memahami konsep pola hidup sehat. Sehingga diharapkan melalui proses pembelajaran yang diikuti siswa atau peserta didik dengan baik, perkembangan dan pertumbuhan fisik siswa akan menjadi lebih sempurna. Sehingga dengan fisik yang baik dan sempurna tersebut akan mudah meraih hasil belajar yang baik

Mengingat pentingnya jasmani yang kuat agar dapat melaksanakan tugas sehari-hari maka pendidikan jasmani menjadi kunci bagi peningkatan kemampuan jasmani disekolah. Mutu, kesuksesan dan keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi unsur-unsur antara lain: guru sebagai unsure utama, siswa, kurikulum, tujuan, metode, sarana dan prasarana, penilaian, dan suasana kelas. Pendidikan jasmani disekolah juga memiliki peranan penting diantaranya: memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Agar pembelajaran pendidikan jasmani efektif diperlukan sarana dan prasarana yang sesuai dengan materi pembelajaran, apalagi untuk

mencapai keberhasilan pembelajaran semakin menuntut kondisi, mutu, keadaan dan jumlah sarana dan prasarana yang memadai.

Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kesegaran jasmani para siswa di sekolah dan merupakan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Pertumbuhan dan perkembangan anak secara umum dan siswa sekolah secara khusus perlu mendapat prioritas utama untuk membangun fondasi yang kokoh bagi perkembangan mereka selanjutnya sehingga diharapkan para siswa akan menjadi generasi penerus yang sehat secara fisik dan mental. Gerakan-gerakan pada senam pagi selain melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Dengan gerakan motorik yang terlatih, diharapkan anak, dalam hal ini siswa dapat lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktifitas sekolah sehari-hari. Selain itu, gerakan senam pagi juga dapat melancarkan peredaran darah sehingga siswa lebih sehat dan segar, mencegah siswa agar tidak mengantuk dan bermalas-malasan di kelas. Paparan sinar matahari pagi juga bagus bagi siswa karena kandungan vitamin D alaminya. Jika siswa sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi mereka akan meningkat dan memudahkan mereka untuk menangkap pelajaran yang diberikan oleh guru didalam kelas

Sekarang ini diharapkan agar senam pagi diterapkan lagi di sekolah-sekolah karena aktifitas tersebut sangat bermanfaat bagi siswa. Kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup telah menjadikan siswa 'kurang bergerak

dan beraktifitas'. Sebagai contoh, budaya antar jemput siswa baik dengan transportasi pribadi maupun transportasi sekolah mengurangi kegiatan jalan kaki siswa, permainan-permainan seperti petak-umpet, main tali, main bola dan permainan-permainan yang memerlukan aktifitas fisik telah tergantikan dengan permainan *video game*, *play station*, dan permainan elektronik lainnya. Bahkan dalam realita sehari-hari banyak siswa di sekolah dasar maupun menengah yang menghabiskan waktu mereka dengan kegiatan jejaring sosial melalui internet yang menghabiskan waktu beberapa jam didepan computer tanpa melakukan aktifitas gerakan apapun. Hal itu tentu saja akan mengakibatkan kelelahan otot di beberapa bagian tubuh yang menyebabkan tubuh pegal, mata lelah, kesegaran jasmani menurun dan rasa malas yang pada akhirnya akan menurunkan prestasi akademis siswa.

Menurut Niton dan Jawet (1980) pendidikan jasmani adalah: satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri. Dalam pembelajaran penjas khususnya senam kesegaran jasmani ia mencoba untuk mempersiapkan dan mengembangkan kapasitas anak sepenuhnya, untuk memungkinkan mereka sebagai seorang warga Negara yang bertanggung jawab. Pembelajaran penjas khususnya senam kesegaran jasmani mempersiapkan anak untuk hidup dalam dunia kompleks dalam prestasi belajar. Senam pagi merupakan kegiatan olahraga yang menggunakan seluruh anggota gerak, dimana gerakan yang ditampilkan sesuai dengan kemampuan fisik, yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yang dilakukan pagi hari.

Seperti yang dikemukakan Jonni (2003:2) “senam pagi adalah senam yang dilakukan pagi hari olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi dan keindahan tubuh, sehingga olahraga senam ini banyak diminati orang”. Senam adalah sesuatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh, serta gerakan-gerakan dipilih, tentu saja harus mengandung nilai yang diperlukan untuk kedua tujuan diatas.

Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung kabupaten padang pariaman pada tahun 2005 kebawah SD itu bernama SDN 32 Balah Hilia. Kata dari balah Hilia adalah kata dari korong yang terletak dikecamatan Lubuk alung sekarang nama korong tidak dimasukan lagi oleh pemerintah setempat hanya memakai nama kecamatan dibelakang nama SD saja dan dipimpin oleh satu UPTD kecamatan dikepalai oleh Hasanuddin S,Pd. Sekolah itu terletak dipinggiran kali dan hamparan persawahan. Jumlah guru disana 9 orang guru dan pelaksanaan senam pagi disana dilakukan empat kali dalam seminggu yaitu pada hari selasa, rabu, kamis dan sabtu sedangkan hari senen melaksanakan upacara bendera dan hari jum'at siraman rohani senam yang dipakai SDN 16 Lubuk Alung adalah Senam Kesegaran Jasmani 2008 (SKJ 2008).

Namun berdasarkan pengamatan penulis dilapangan terlihat bahwa Pelaksanaan Senam Pagi Di Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman kurang berjalan dengan baik, hal ini terlihat banyak siswa berdiri saja tanpa melakukan gerakan sambil menggagu temanya di diakibatkan musiknya terlalu lambat dan kurangnya perhatian dari guru. Adapun beberapa

faktor yang menyebabkan hal tersebut antara lain: Kurangnya dukungan dari kepala sekolah, Kurang tenaga Instruktur, Minat siswa, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana. Agar masalah ini tidak terus berlanjut, perlu dilakukan penelitian bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan kegiatan senam pagi Di Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, faktor-faktor yang mempengaruhi Pelaksanaan Senam Pagi Di Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman Antara lain:

1. Dukungan Kepala Sekolah
2. Minat Siswa
3. Dukungan Guru
4. Lingkungan Sekolah
5. Jarak Sekolah

## **C. Pembatasan Masalah**

Karena keterbatasan waktu, kemampuan, referensi serta dana yang tersedia juga mengingatnya banyaknya masalah yang ditemui dalam Pelaksanaan Senam Pagi Di Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alun Kabupaten Padang Pariaman, maka peneliti melakukan pembatasan masalah yang akan diteliti

1. Dukungan Guru
2. Minat Siswa

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka permasalahannya dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besarkah dukungan guru dalam melaksanakan senam pagi Di Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Seberapa besar minat siswa untuk melaksanakan senam pagi Di Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pembatasan masalah dalam penelitian maka adapun tujuan penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui dukungan guru dalam melaksanakan senam pagi Di Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui minat siswa dalam pelaksanaan senam pagi Di Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui pelaksanaan senam pagi Di Sekolah Dasar Negeri 16 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memperkaya pengetahuan tentang peran guru penjas sebagai peneliti.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini lebih mendalam.
4. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan masukan untuk melengkapi sumber-sumber penelitian.
5. Menambah koleksi perpustakaan ,khususnya FIK UNP