

**PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI 2012  
TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA  
KELAS VII SMPN 29 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan  
Rekreasi Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**RANDY RAMADHANA PUTRA  
NPM : 1310013411209**

**KOSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA  
PADANG  
2018**

## ABSTRAK

### **Randy Ramadhana Putra (2018) : Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMPN 29 Padang**

Latar belakang penelitian ini didasari belum diketahuinya pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 29 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 29 Padang. Subjek penelitian ini adalah siswa putra kelas VII SMPN 29 Padang

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimental atau penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang dilakukan adalah “*The One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian berjumlah 20 orang. Tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun. Rangkaian tes terdiri dari : lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Tujuan tes ini untuk mengukur kesegaran jasmani siswa. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan senam SKJ 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 29 Padang. Dan berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil mean *pretest* = 14,95 dan mean *posttest* = 16,25. Kemudian hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung pada uji-t kelompok *pretest* dan *posttest* diperoleh t-hitung sebesar 3,442 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,729. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam Kebugaran Jasmani 2012 dapat mempengaruhi peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 29 Padang.

**Kata Kunci:** *Senam SKJ 2012, Kesegaran Jasmani.*

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena dengan segala kehendaknya jualah sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan meskipun dalam bentuk yang sanagt sederhana. Meskipun penulisan skripsi ini telah dilakukan sebatas kemampuan yang dimiliki, tetapi penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan terutama dalam hal penyajian.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah dibantu oleh berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Pada kesempatan ini izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ayah / Ibunda serta adik-adik tercinta yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil
2. Bapak Prof. Dr. Azwar Ananda, MA selaku Rektor Universitas Bung Hatta Padang
3. Bapak Drs. Khairul Harha, M,Sc, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
4. Bapak, Ali Mardius, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Program Studi Penjaskesrek Universitas Bung Hatta.
5. Bapak Dr. Chalid Marzuki, MA selaku dosen pembimbing I dan Bapak Drs. Madri M, M.Kes, AIFO, selaku dosen pembimbing II dalam penulisan skripsi ini

yang dengan sabar telah banyak memberikan bimbingan, arahan, kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Ibu Lucy Oktavani, S.Pd, M.Pd selaku pembahas I, dan Ibu Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd selaku pembahas II, yang telah memberikan masukan, arahan dan koreksi selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak / Ibu staf pengajar Program Studi PENJAKESREK FKIP Universitas Bung Hatta Padang yang telah membimbing dan mendidik penulis selama dibangku perkuliahan.
8. Bapak Riswandi, S.Pd, M.Pd selaku Kepala SMPN 29 Padang yang telah memberikan izin penelitian.
9. Teman-teman penulis, Zufadli, Mardianto Indramal Eka Putra, Nur Solita yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
10. Rekan-rekan mahasiswa Penjaskesrek Universitas Bung Hatta Padang.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan pahala yang berlipat ganda atas keringan Bapak / Ibu dan rekan-rekan dalam membantu penulis.

Padang, Januari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>HALAMAN</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Kesegaran Jasmani .....	8
2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani .....	9
1. Daya Tahan ( <i>endurance</i> ).....	10
2. Kekuatan ( <i>strength</i> ).....	11
3. Kecepatan ( <i>speed</i> ).....	12
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	13
3. Senam .....	13
4. Petunjuk Umum Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani 2012 ...	17

	<b>HALAMAN</b>
5. Senam Kebugaran Jasmani 2012 .....	19
a. Rincian Gerakan Senam Kebugaran Jasmani 2012 .....	19
1. Gerakan Pemanasan .....	19
2. Gerakan Peralihan .....	29
3. Gerakan Inti.....	30
4. Gerakan Pendinginan .....	34
b. Manfaat Senam.....	40
6. Sistem Energi .....	41
7. Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 .....	42
8. Instrument Untuk Mengukur Kesegaran Jasmani .....	45
9. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama Kelas VII (usia 13-15 tahun) .....	47
B. Penelitian Yang Relevan .....	47
C. Kerangka Berfikir.....	48
D. Hipotesis.....	49

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	50
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	51
C. Populasi Dan Sampel .....	51
D. Jenis Data Dan Sumber Data .....	52
E. Prosedur Penelitian.....	52
F. Instrumen Penelitian.....	53
1. Pedoman Pelaksanaan Tes TKJI.....	53
2. Teknik Pelaksanaan Tes TKJI.....	55
G. Instrument Dan Teknik Pengumpulan Data.....	61
H. Teknik Analisis Data.....	62

**HALAMAN**

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	64
B. Uji Persyaratan Analisis .....	67
C. Pengujian Hipotesis .....	69
D. Hasil Penelitian .....	69
E. Pembahasan .....	71

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	73
B. Implikasi .....	73
C. Keterbatasan Penelitian .....	73
D. Saran .....	74

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

### HALAMAN

Tabel 1 : Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 13-15 Tahun (Putra).....	62
Tabel 2 : Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	63
Tabel 3 : Distribusi Data <i>Pre Test – Post Test</i> .....	64
Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Data Kelompok <i>Pretest</i> .....	65
Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Data Kelompok <i>Posttest</i> .....	66
Tabel 6 : Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	67
Tabel 7 : Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....	68
Tabel 8 : Hasil Perhitungan Uji-t .....	69
Tabel 9 : Rangkuman Hasil Uji-t .....	70
Tabel 10 : Kenaikan Persentase .....	70



## DAFTAR GAMBAR

	<b>HALAMAN</b>
Gambar 1 : Sikap awal gerakan senam SKJ 2102 (sunting video) .....	20
Gambar 2 : Gerakan 1 sikap pemanasan (sunting video).....	21
Gambar 3 : Gerakan 2 sikap pemanasan (sunting video).....	22
Gambar 4 : Gerakan 3 sikap pemanasan (sunting video).....	22
Gambar 5 : Gerakan 4 sikap pemanasan (sunting video).....	23
Gambar 6 : Gerakan 5 sikap pemanasan (sunting video).....	24
Gambar 7 : Gerakan 6 sikap pemanasan (sunting video).....	25
Gambar 8 : Gerakan 7 sikap pemanasan (sunting video).....	26
Gambar 9 : Gerakan 8 sikap pemanasan (sunting video).....	27
Gambar 10 : Gerakan 9 sikap pemanasan (sunting video).....	27
Gambar 11 : Gerakan 10 sikap pemanasan (sunting video).....	28
Gambar 12 : Gerakan 11 sikap pemanasan (sunting video).....	29
Gambar 13 : Gerakan peralihan (GP) (sunting video) .....	29
Gambar 14 : Gerakan Inti 1 A-B (sunting video) .....	30
Gambar 15 : Gerakan Inti 2 A-B (sunting video) .....	31
Gambar 16 : Gerakan Inti 3 A-B (sunting video) .....	32
Gambar 17 : Gerakan Inti 4 A-B (sunting video) .....	33
Gambar 18 : Gerakan Inti 5 A-B (sunting video) .....	34
Gambar 19 : Gerakan Pendinginan 1 (sunting video).....	35
Gambar 20 : Gerakan Pendinginan 2 (sunting video).....	36
Gambar 21 : Gerakan Pendinginan 3 (sunting video).....	37
Gambar 22 : Gerakan Pendinginan 4 (sunting video).....	38
Gambar 23 : Gerakan Pendinginan 5 (sunting video).....	39
Gambar 24 : Gerakan Pendinginan 6 (sunting video).....	40
Gambar 25 : Pola <i>One Group Pretest-posttes designi</i> .....	51
Gambar 26 : sikap star berdiri pada tes lari 50 meter .....	58

## HALAMAN

Gambar 27 : sikap awal dan sikap badan pada tes gantung angkat tubuh .....	57
Gambar 28 : sikap awal persiapan dan sikap badan saat melakukan baring duduk .....	58
Gambar 29 : sikap awal dan sikap tes daya ledak otot tungkai.....	59
Gambar 30 : tes lari 1000 meter .....	60
Gambar 31 : Histogram Data Kelompok <i>Pretest</i> .....	65
Gambar 32 : Histogram Data Kelompok <i>Posttest</i> .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>HALAMAN</b>
Lampiran 1 : Kalender Penelitian .....	77
Lampiran 2 : Makro Program Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 .....	78
Lampiran 3 : Mikro Program Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012.....	79
Lampiran 4 : Program Latihan Harian Senam Kebugaran Jasmani 2012.....	80
Lampiran 5 : Daftar Hadir Peserta Latihan .....	87
Lampiran 6 : Contoh Blangko TKJI .....	88
Lampiran 7 : Data Penelitian Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) dan Akhir ( <i>Posttest</i> ) TKJI 2010 .....	89
Lampiran 8 : Frekuensi Data Penelitian <i>Pretest-Posttest</i> .....	90
Lampiran 9 : Uji Normalitas <i>Pretest</i> TKJI 2010.....	91
Lampiran 10 : Uji Normalitas <i>Posttest</i> TKJI 2010 .....	92
Lampiran 11 : Uji Homogenitas <i>Pretest-Posttest</i> TKJI 2010 .....	93
Lampiran 12 : Uji Homogenitas <i>F-Test Two Sample For Variances</i> .....	94
Lampiran 13 : Uji-t <i>Pretest Posttest</i> TKJI 2010 .....	95
Lampiran 14 : Uji-t Hitung .....	96
Lampiran 15 : Tabel Nilai Persentil Untuk Distribusi t .....	97
Lampiran 16 : Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani 2010 .....	98
a. Foto Bersama Sampel Penelitian .....	98
b. Tes TKJI 2010 Lari 50 m .....	99
c. Tes TKJI 2010 Gantun Angkat Tubuh 60 Detik.....	100
d. Tes TKJI 2010 Baring Duduk 60 Detik .....	101
e. Tes TKJI 2010 Loncat Tegak.....	102
f. Tes TKJI 2010 Lari 1000 m .....	103

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, penyelenggaraan pendidikan memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai kegiatan belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan kemudian dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang termasuk anak-anak usia sekolah, kesegaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

Seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah pertama di dalam proses belajar mengajar seharusnya mampu menciptakan kondisi yang memungkinkan, siswa dapat belajar dengan efektif dan mampu meningkatkan kesegaran jasmani terhadap siswanya. Suatu kenyataan bahwa pada umumnya kesegaran jasmani seseorang berhubungan dengan kesehatannya. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah menengah pertama fungsi sangat penting untuk menyelesaikan tugas-

tugas belajar di sekolah dengan baik. Di samping itu, kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik.

Di dalam proses belajar mengajar terdapat unsur-unsur kesegaran jasmani yang harus dicapai agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswanya yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Sehingga seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah pertama dalam memberikan proses belajar mengajar yang tujuannya untuk meningkatkan kesegaran jasmani harus dapat mengembangkan dan meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Salah satu bentuk aktivitas jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah pertama yaitu aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik merupakan bentuk aktivitas jasmani yang tidak mungkin dipisahkan dari proses pembelajaran penjas di sekolah menengah pertam. Di dalam kurikulum pendidikan di sekolah menengah pertama sudah tercantum bahwa aktivitas ritmik merupakan materi pelajaran yang harus diberikan oleh guru pendidikan jasmani melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah pertama. Berbagai macam aktivitas ritmik yang ada antara lain yaitu: Senam Pagi Indonesia, Senam Ayo Bersatu, Senam Indonesia Sehat, Senam Kebugaran Jasmani, Senam Aerobik, dan aktivitas ritmik lainnya. Salah satu senam yang ada disekolah adalah senam kebugaran jasmani (SKJ), baik itu senam SKJ 2008 ataupun senam SKJ 2012.

SMP N 29 Padang terletak di wilayah yang cukup strategis dan mudah dijangkau dan sangat dekat dari jalan raya. Walaupun jaraknya cukup dekat dari jalan raya, tetapi kenyamanan proses kegiatan belajar mengajar tidak terganggu.

Masalahnya adalah bagaimana senam kesegaran jasmani 2012 dapat dimanfaatkan secara maksimal supaya tujuan utama untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa tercapai dan harapannya kesegaran jasmani anak baik. Namun masih banyak anak-anak sekolah belum mengerti tentang senam tersebut, dan mereka hanya melakukan hal-hal yang biasa saja seperti bermain, bersepeda, berlarian, dan lain sebagainya. Akan tetapi pada kenyataannya kesegaran jasmani siswa SMP N 29 Padang utamanya siswa putra kelas VII masih kurang baik. Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lihat sebelum mengadakan penelitian, bahwa sebagian anak saat melakukan aktivitas cepat merasa kelelahan, malas dan kurang semangat.

Senam Kebugaran Jasmani 2012 merupakan salah satu kegiatan atau aktivitas ritmik yang dapat dilaksanakan diluar proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Latihan senam SKJ 2012 ini sangat bermanfaat apabila dilakukan secara rutin dan teratur. Manfaat yang paling utama yaitu dapat melatih daya tahan siswa dan secara tidak langsung akan membina sikap kedisiplinan. Dengan mengikuti kegiatan latihan secara rutin dan teratur maka akan menjadikan kegiatan tersebut sebagai suatu kebiasaan bagi siswa. Namun tujuan yang paling utama adalah meningkatkan kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP N 29 Padang. Untuk memberikan bukti tentang

Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putra kelas VII SMP N 29 Padang, maka akan dilakukan penelitian dan pengkajian secara mendalam.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas, maka faktor – faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani tersebut:

1. Bersepeda.
2. Berlari.
3. Senam.
4. Bermain.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka, agar pembahasan dapat lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi hanya membahas pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP N 29 Padang.

## **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah tersebut, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah Senam Kebugaran Jasmani 2012 berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 29 Padang.



## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 29 Padang.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi :

### **1. Secara Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan satu informasi ilmiah tentang pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra Sekolah menengah pertama negeri 29 Padang.

### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi siswa, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.
- b. Bagi guru, latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengajar pendidikan jasmani.
- c. Bagi orang tua, sebagai pertimbangan untuk peningkatan kebugaran jasmani putera-puterinya.

- d. Bagi sekolah, memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan tentang kesegaran jasmani siswa - siswinya melalui guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.
- e. Bagi lembaga, dalam hal ini adalah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang guna menjadikan wahana penambahan wawasan khususnya dikalangan mahasiswa.