

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI
147 PALEMBANG KELAS V MELALUI SENAM SATU UNTUK SEMUA**

Skripsi oleh :

MARYATI

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006138

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2010**

613.707
Mab
u
e-100833
260

R. 18140
1. 18584

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI
147 PALEMBANG KELAS V MELALUI SENAM SATU UNTUK SEMUA**



Skripsi oleh :

MARYATI

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006138

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2010**

**UPAYA MENINGKATKA KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI
147 PALEMBANG KELAS V MELALUI SENAM SATU UNTUK SEMUA**

Skripsi oleh :

Maryati

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006138

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

Pembimbing I


Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP.196105281987021001

Pembimbing II


Drs. Iyokus, M.Kes
NIP.196208121987021002

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang


Drs.H. Loman Bolam, M.Si.
NIP.195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 16 April 2010

TIM PENGUJI


Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

Sekretaris : Drs. Iyakrus, M.Kes

Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes

Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan

Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021001

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ *Suamiku tercinta*
- ❖ *Anakku Shena dan Shendy tercinta*
- ❖ *Sahabat dan rekan-rekan seperjuangan*
- ❖ *Almamaterku.*

Motto :

- ✓ *Seseorang tidak akan menjadi sabar kecuali setelah ia mengalami banyak kesulitan. Dan seseorang tidak akan menjadi bijak kecuali setelah memiliki banyak pengalaman.*
- ✓ *Mens Sana In Corpore Sano, Mens Dynamica In Corpore Dynamico*
- ✓ *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

Tiada kata yang lebih utama selain memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Drs. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih pada Drs. Tatang Suhery, M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memeberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada para Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Fatmawati, S.Pd selaku Kepala SD Negeri 147 Palembang, dan rekan-rekan guru di sekolah tersebut yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, April 2010

Penulis,

MARYATI

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Perumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani	5
2.1.1 Komponen Kesegaran Jasmani	6
2.1.2 Parameter Menentukan Kesegaran Jasmani	6
2.2 Pengertian Senam	7
2.3 Deskripsi Senam Satu Untuk Semua	8
2.4 Pengertian Pendidikan Jasmani di SD	8
2.5 Evaluasi Hasil Belajar	9
2.6 Kerangka Konsep	10



BAB III METODE PENELITIAN	11
3.1 Metode Penelitian	11
3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian	11
3.2.1 Lokasi Penelitian	11
3.2.2 Subjek Penelitian	11
3.3 Bahan dan Alat	11
3.4. Proses Pelaksanaan Penelitian	12
3.5 Data dan Cara Pengambilannya	14
3.5.1 Sumber Data	14
3.5.2 Jenis Data	14
3.5.3 Cara Pengambilan Data	14
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Hasil Penelitian	16
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	16
4.1.2 Data Awal	16
4.1.3 Data Hasil Penelitian	19
4.1.3.1 Siklus 1	19
4.1.3.2 Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa	19
4.1.3.3 Refleksi	22
4.1.4 Siklus 2	22
4.1.4.1 Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa	23
4.1.4.2 Refleksi	25
4.2 Pembahasan	26
4.2.1 Pembahasan Siklus 1	26
4.2.1.1 Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa dengan latihan Senam	26
Satu Untuk Semua Dengan Frekuensi Latihan 5 kali	
4.2.2 Pembahasan Siklus 2	26

4.2.2.1 Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa dengan latihan Senam	27
Satu Untuk Semua Dengan Frekuensi Latihan 5 kali	
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	29
5.1 Simpulan	29
5.1.1 Siklus 1	29
5.1.2 Siklus 2	29
5.2 Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	31

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pada Tes Awal .	17
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Menurut Sasaran Pada Tes Awal.	18
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pada Siklus Pertama	20
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Menurut Sasaran Pada Siklus Pertama	21
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pada Siklus Kedua	23
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Menurut Sasaran Pada Siklus Kedua	24

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Rancangan Penelitian	12
Gambar 2 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pada Tes Awal .	17
Gambar 3 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Menurut.....	18
Sasaran Pada Tes Awal	
Gambar 4 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pada Siklus 1	20
Gambar 5 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Menurut.....	21
Sasaran Pada Siklus 1	
Gambar 6 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pada Siklus 2	24
Gambar 7 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Menurut.....	25
Sasaran Pada Siklus 2	

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	31
Lampiran 2 Lembar Hasil Pengamatan	37
Lampiran 3 Daftar Data Hasil TKJI	41
Lampiran 4 Pedoman Pelaksanaan TKJI	47
Lampiran 5 Contoh Formulir TKJI	51
Lampiran 6 Tabel Nilai TKJI	52
Lampiran 7 Contoh Gerakan Senam Satu Untuk Semua	53
Lampiran 8 Foto Pelaksanaan TKJI	63
Lampiran 9 Foto Kegiatan Senam Satu Untuk Semua	68
Lampiran 10 Usulan Judul	72
Lampiran 11 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	73
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian dari Fakultas	74
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang ...	75
Lampiran 14 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian dari SD	76
Negeri 147 Palembang	
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Skripsi	77

UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 147 PALEMBANG KELAS V MELALUI SENAM SATU UNTUK SEMUA

ABSTRAK

Skripsi penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Sd Negeri 147 Palembang Kelas V Melalui Senam Satu Untuk Semua”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kesegaran jasmani siswa setelah diberi latihan senam Satu Untuk Semua. Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan mempunyai ciri *problem solving*, yaitu pemecahan masalah yang nyata atau masalah yang terjadi di kelas. Selain itu penelitian tindakan dilakukan untuk mendiagnosa subjek penelitian agar dapat ditanggulangi dengan tepat. Peneliti tindakan kelas dilakukan secara bersiklus, yang setiap siklus terdiri dari empat aspek yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Sumber data penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas V SD Negeri 147 Palembang yang berjumlah 40 orang terdiri dari 17 orang laki-laki dan 23 orang perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik test yaitu dengan menggunakan tes TKJI usia 10 – 12 tahun dan observasi. Latihan Senam Satu Untuk Semua dilakukan selama 6 minggu dengan 2 siklus dan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Secara klasikal pada siklus pertama peningkatan kesegaran jasmani siswa pada kriteria “sedang” ke atas hanya mencapai 50%, artinya pada siklus pertama ini target yang ingin dicapai belum berhasil atau $50\% \leq 85\%$. Pada siklus kedua secara klasikal peningkatan kesegaran jasmani siswa pada kriteria “sedang” ke atas meningkat menjadi 87,5%, artinya $87,5\% \geq 85\%$ atau peningkatan kesegaran jasmani siswa dari siklus pertama ke siklus kedua sebesar 37,5%. Dengan demikian upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 147 Palembang kelas V melalui senam satu untuk semua tercapai.

Kata Kunci : *Senam Satu Untuk Semua, Kesegaran Jasmani*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peranan pendidikan berfungsi sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan meningkatkan kemampuan gerak, tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani. Gerak sebagai aktifitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk belajar mengenal alam sekitarnya dari diri sendiri (Abdul Kadir Ateng, 1992).

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani banyak kegiatan yang dapat dilakukan manusia, seperti senam, jogging, bersepeda dan lain-lain. Disekolah kesegaran jasmani sangat berperan penting untuk menunjang aktifitas dan prestasi yang lebih baik.

Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik individu tentu akan memiliki kesanggupan untuk menjalankan tugas atau beban kerja yang diberikan kepadanya dengan baik, sebaliknya bagi yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah cenderung mudah terpengaruh oleh keadaan yang berkaitan dengan cuaca lingkungan yang secara nyata akan mudah sakit. Hal ini secara otomatis akan berakibat kepada yang bersangkutan tidak akan sanggup menjalankan beban tugas yang diberikan.

Suatu keberhasilan proses belajar mengajar disekolah harus ditunjang adanya kesegaran jasmani yang baik bagi para peserta didiknya, sebab kesegaran jasmani sangat memegang peranan penting bagi kehidupan manusia sehari-hari, yang mana kalau para peserta didiknya tingkat kesegaran jasmaninya bagus maka akan terjadi suatu proses belajar mengajar yang bagus pula. Menurut Sumardjono (1987) "Anak-anak yang segar jasmaninya, tidak tampak lemas atau loyo pada aktivitas sehari-harinya dan mempunyai cukup cadangan bila mengalami hal-hal yang mendadak"

Senam telah banyak dilakukan disekolah-sekolah mulai dari tingkat SD, SMP, SMA bahkan sampai tingkat perguruan tinggi. Sebab Senam Irama merupakan aktifitas fisik yang praktis, mudah dan menyenangkan dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Di SD Negeri 147 Palembang Senam kesegaran jasmani ini dilakukan secara rutin setiap minggunya dilapangan terbuka secara massal, ternyata masih banyak siswa Kelas V yang masih rendah tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini bisa disebabkan oleh kurang bisanya siswa mengikuti dan melakukan senam yang selama ini telah diberikan sehingga pelaksanaan senamnya kurang maksimal.

Seperti hal yang telah dibahas di atas, salah satu bentuk latihan yang dapat dipilih berupa senam kesegaran jasmani yaitu “ Senam Satu Untuk Semua “, senam ini merupakan salah satu senam yang bisa dilakukan untuk segala umur. Senam ini memiliki gerakan yang beraturan, gerakannya juga mudah untuk dipelajari, memiliki aransemen musik yang baik dan mengandung unsur fun (gembira). Supaya berjalan dengan lancar maka harus tersedianya tape recorder, kaset, guru penjaskes dan alat-alat lainnya, sehingga dapat memotivasi para siswa untuk belajar senam Satu Untuk Semua.

Upaya yang guru lakukan ini dimaksudkan agar tujuan yang telah dirumuskan dapat dicapai, oleh karena itu disamping guru harus menguasai materi pembelajaran, guru juga dituntut memiliki kesabaran, hal ini yang menjadi kata kunci suksesnya proses belajar mengajar disekolah.

Atas dasar uraian diatas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian mengenai : “Upaya Meningkatkan kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 147 Palembang Kelas V Melalui Senam Satu Untuk Semua”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang muncul sebagai berikut :

- a. Apakah senam kecegaran yang dilakukan disekolah kurang diminati siswa ?
- b. Mengapa siswa kelas V SD Negeri 147 Palembang terlihat kurang segar meskipun secara fisik terlihat sehat ?
- c. Apakah dengan menggunakan Senam Satu Untuk Semua kecegaran jasmani siswa meningkat ?

1.3 Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi kesalahan penafsiran dan cakupan yang terlalu luas, maka peneliti membatasi pada :

- a. Peneliti hanya melakukan penelitian pada siswa kelas V SD Negeri 147 Palembang tahun ajaran 2009/2010.
- b. Senam yang digunakan yaitu Senam Satu Untuk Semua.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah dengan latihan senam Satu Untuk Semua dapat meningkatkan kecegaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 147 Palembang.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu :

Untuk mengetahui peningkatan kecegaran jasmani siswa setelah diberi latihan senam Satu Untuk Semua.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari pembahasan penulisan ini dapat dijadikan sumbang saran serta tambahan wawasan pengetahuan untuk :

- a. guru pendidikan jasmani dalam proses belajar mengajar khususnya belajar gerakan senam Satu Untuk Semua.
- b. sebagai bahan masukan atau sumber dan petunjuk bagi para pendidik pendidik jasmani, pembina olahraga serta pcelatih dan siswa yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip, Syarifudin. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Jakarta : Gramedia
- Bompa To. 1983. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Performance*. Debugub. Kendab Publishing Company.
- Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Engkos Kosasi. 1983. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta : Erlangga
- Hasibuan, Sanusi. 2007. "Pengembangan Program Kebugaran Jasmani".
Makalah disampaikan dalam Seminar Kegiatan Penyegaran
Penggerak/Pamong Olahraga Luar Sekolah, pada tanggal 4-5 Juni 2007 di
Medan.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Scbelas Maret
University Press.
- Mutohir, Toho Cholik dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta:
PT Indeks
- Kunandar. 2006. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Raja
Grafindo Persada.
- Sriwijaya, Universitas. 2008. *Buku Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan*. Indralaya: Percetakan dan Penerbit Universitas Sriwijaya
- Sumardjono, Sandoso.1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta:Pustaka
Karya Grafinda Utama
- Tim Abdi Guru Erlangga. 2007. *Pendidikan Jasmani Kelas 4*. Jakarta: Erlangga
- Tim Abdi Guru Erlangga. 2007. *Pendidikan Jasmani Kelas 5*. Jakarta: Erlangga
- Tim Penjas SD Yudistira. 2006. *Pendidikan Jasmani Kelas 6*. Jakarta:Yudistira

