

**PENGARUH LATIHAN SENAM KREASI TERHADAP
PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS VII SMPY YPS PRABUMULIH**

Skripsi Oleh :

DIAH RETNO WULANDARI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406070

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

S
613. 707
Dia
P
2013
Ci. 140044.

**PENGARUH SENAM KREASI TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII SMP YPS
PRABUMULIH**

Skripsi Oleh :

DIAH RETNO WULANDARI

06091406070

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

**PENGARUH LATIHAN SENAM KREASI TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII SMPY YPS
PRABUMULIH**

Skripsi Oleh :

DIAH RETNO WULANDARI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406070

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Disetujui
Sebagai Skripsi Program Strata 1**

Pembimbing I



Dr. Hartati, M.Kes

NIP 19600610 198503 2 006

Pembimbing II



Drs. Afrizal, M.Kes

NIP 19610621 198703 1 002

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



Dr. Sukirno

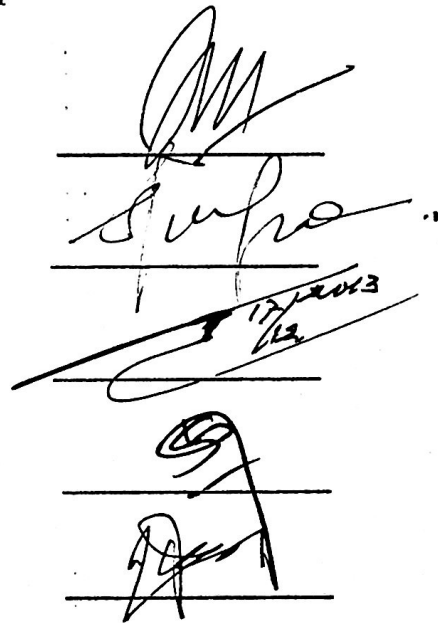
NIP 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada,

Hari : Selasa
Tanggal : 10 Desember 2013

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes.
2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes.
3. Anggota : Drs. Djumadin Syafri, M.Pd
4. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes.
5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



Palembang, 27 Desember 2013
Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP 195601241984031001

Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diah retno Wulandari

NIM : 06091496970

Program studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwaskripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Senam Kreasi Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP YPS Prabumulih” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan yang Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, November 2013

Yang Membuat Pernyataan



Diah Retno Wulandari

NIM 06091406070

Skripsi ini Kupersembahkan Kepada :

- ❖ Kedua orang tua ku, *Alm. Ayahanda*ku Mulyo Sudhianto dan Ibu Jamilah ku tercinta, yang telah memberikan semangat dan pelajaran akan arti hidup serta kesabaran dalam membimbingku dan mendenikan keberhasilanku.
- ❖ Saudara – saudaraku : yuk, Sari, yuk, Uli, yuk, Pipit, yuk rini, kak Dian yang selalu memberikan ku motivasi dan semangat. Terimakasih atas bantuan kalian.
- ❖ Kenangan kasih : Mbak Abil, Kh. Novah, dan dedek Syifa
- ❖ Buat *Aa* "Tuska" Angga Saputra terima kasih untuk semua dukungan, pengorbanan, kasih sayangnya
- ❖ Buat teman-teman seperjuanganku, Dewi, Mzi, Lidra, Widya, Yuli, Gebby, Sufendri, Septiawan, Prima, Ang, Maxagus, Edi Saputra, Supriyadi, Abu, Ridho, Jhony, Taupik, Anisa, Fatma, Faisal, Teguh, Nasuhi, Widi, Nuargo, Zainal, Doni, Fajar, Adam, Zulkarnain, Ferry audika, ferry Kiswanto, Rory, terima kasih banyak atas dukungannya selama ini, mengenal kalian adalah kenangan berharga bagi kehidupan ku, susah senang, pahit manis telah aku rasakan bersama kalian semua, ibu kota Palembang kenangan manisku selama kuliah, jagalah selalu kekompakan kita penjas'09, karna kita semua satu keluarga dan satu untuk semua, semua untuk satu. **KARENA KITA UNTUK SELAMANYA.**
- ❖ Seluruh teman-teman pendidikan jasmani dan kesehatan angkatan 2009, bagi yang belum selesai teruslah berjuang.
- ❖ Bagi adik-adik tingkatku 2010, 2011, 2012 dan 2013 teruslah berjuang, tunjukan bahwa kita itu mampu dan bangunlahlah selalu rasa kekompakan kita, karna kita disini satu rumpun, satu keluarga dan satu untuk semua, semua untuk satu.
- ❖ Almamaterku

Motto :

- ❖ "Sesungguhnya Allah swt, tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah apa-apa yang pada diri mereka" QS Ar-ra'd 11.
- ❖ Hidup lah untuk hari ini, hari esok dan untuk akan datang

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Senam Kreasi Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP YPS Prabumulih ”.Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan peneliti lainnya umumnya.

Wassalam,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
ABSTRAK	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakekat Latihan	5
2.1.1 Pengertian Latihan	5
2.1.2 Tujuan Latihan	5
2.1.3 Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani	5
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani Siswa	6
2.2 Hakikat Senam Kesegaran Jasmani	6
2.2.1 Senam Kesegaran Jasmani	6
2.2.2 Macam Macam Senam Kesegaran Jasmani	6
2.3.3 Pengertian Senam Kreasi	6

2.3 Hakikat Kesegaran Jasmani	7
2.3.1 Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2.3.2 Komponen Kesegaran Jasmani	8
2.4 Kerangka Berfikir	9
2.6 Hipotesis	10

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	11
3.2 Tempat Penelitian	11
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	11
3.3.1 Populasi Penelitian	11
3.3.2 Sampel Penelitian	11
3.3.3 Teknik Sampling	11
3.3.4 Instrumen Penelitian	13
3.4 Variabel Penelitian	13
3.5 Defenisi Operasional Peneltian.....	14
3.6 Rancangan Penelitian	15
3.7 Metode Pengumpulan Data	15
3.7.1 Teknik Observasi	16
3.8 Metode Analisa Data	16
3.8.1 Uji Normalitas	16
3.8.2 Uji Homogenitas	18
3.8.3 Uji Hipotesis	19

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	21
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	19

4.1.2 Karakteristik Sampel	19
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok eksperimen..	22
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol	25
4.1.5 Deskripsi Peningkatan Pengaruh Latihan	27
4.1.6 Uji Normalitas Data	28
4.1.7 Uji Homogenitas	29
4.1.8 Uji Hipotesis	31
4.2 Pembahasan	33
4.2.1 Pembahasan Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen ...	33
4.2.2 Pembahasan Hasil Pre-test dan Post-Test Kelompok Kontrol	33
4.2.3 Pembahasan Data Hasil Pengaruh Latihan	34
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran	36
 DAFTAR PUSTAKA	 37
 LAMPIRAN	 39

Daftar Gambar

Gambar 1 Rancangan Penelitian	13
Gambar 2 Diagram Batang Pretest Kelompok Eksperimen	21
Gambar 3 Diagram Batang Postest Kelompok Eksperimen	22
Gambar 4 Diagram Batang Pretest Kelompok Kontrol	23
Gambar 5 Diagram Batang Postest Kelompok Kontrol	24
Gambar 6 Diagram Perbandingan Rata – Rata Kelompok Pre-Test Dan Kelompok Postest	26

Abstrak

Skripsi penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Senam Kreasi Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP YPS Prabumulih”. Tujuan ini untuk mengetahui pengaruh dari latihan senam kreasi terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP YPS Prabumulih. Jenis penelitian ini eksperimen menggunakan rancangan penelitian randomized control group design. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putra kelas VII SMP YPS Prabumulih yang berjumlah 120 orang. Untuk Keperluan penelitian ini diambil 60 orang sebagai sampel kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dengan sistem ordinal pairing yaitu 30 Orang kelompok eksperimen dan 30 kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan senam kreasi sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan observasi. Setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan senam kreasi selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas 70%-85% DNM dengan peningkatan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 0,13 sedangkan beda posttest kelompok eksperimen dan kontrol sebesar 6,45. Statistik yang digunakan untuk menganalisis data dalam pembuktian hipotesis adalah statistik uji t dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$) berdasarkan analisa data yang dilakukan diperoleh bahwa $t_{hitung} (4,3) > t_{tabel} (1,67)$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kenyataan, bahwa ada pengaruh latihan senam kreasi terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP YPS Prabumulih.

Kata Kunci : Latihan , Senam Kreasi, Kesegaran jasmani



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Senam Kesegaran Jasmani merupakan senam yang memiliki gerakan yang dinamis sehingga dapat memperbaiki atau meningkatkan kesegaran jasmani. Senam ini terdiri dari rangkaian gerak dengan irama, jalan dan loncat sedemikian rupa sehingga peserta yang melakukan senam ini dapat merasakan jantung dan ototnya bekerja dengan kuat dan teratur. Senam Kesegaran Jasmani adalah salah satu Program Indonesia Sehat yang dibuat oleh pemerintah bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat Indonesia. Program Indonesia Sehat ini merupakan gambaran masyarakat yang menginginkan bangsa dan negara hidup dalam lingkungan dan perilaku yang sehat. Perilaku masyarakat yang proaktif diharapkan dapat berpartisipasi untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah terjadinya resiko penyakit serta partisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Upaya pemerintah yang sedang dilakukan dengan memassalkan Semua Senam Kesegaran Jasmani. Adapun macam – macam Senam Kesegaran Jasmani yang telah dikenal masyarakat antara lain Senam Pagi Indonesia (tahun 1980-an) , SKJ 1984, SKJ 1988, SKJ 1992, SKJ 1996, SKJ 2000, SKJ 2004, SKJ 2008, SKJ 2012, Senam Ayo Bersatu seri 1-2, Senam Ayo Bangkit, Senam Indonesia Jaya, Senam Poco- Poco seri 1-2 dan Senam Aerobic dan Senam Kreasi.

Senam Kreasi merupakan salah satu senam kesegaran jasmani yang telah populer dalam kalangan masyarakat luas. Senam Kreasi adalah suatu susunan gabungan kreativitas antara rangkaian gerakan dan musik yang sengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik untuk mencapai tujuan tertentu yaitu tubuh sehat dan segar. Irama musik yang dipergunakan dalam senam ini pun memiliki dua sisi yang sama pentingnya disatu sisi digunakan sebagai patokan gerakan dan sisi lain digunakan sebagai penjaga motivasi dan semangat para

pelakunya. Biasanya senam kreasi ini dibuat semenarik mungkin agar para peserta senam tersebut antusias melakukan gerakannya dan mencapai tujuan dari senam tersebut.

Menurut Husdarta (2009 : 24) dalam buku Manajemen Pendidikan Jasmani menyatakan bahwa:

“Kesegaran dan Kesehatan akan dicapai melalui Program Penjaskes yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban yang kegiatan yang cukup berat serta dilakukan dengan jangka waktu yang cukup teratur kegiatan tersebut dapat berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh, peredaran darah dan pernafasan akan bertambah baik dan efisien. Hal itu yang kemudian membawa anak pada kualitas hidup yang baik”.

Pembinaan dan pengembangan potensi pembangunan bangsa agar berdaya guna dan berhasil guna bagi pembangunan dapat ditempuh dengan beberapa cara namun kalau kita amati secara seksama, yang sangat dominan dan sangat memiliki peran penting salah satunya melalui pembinaan dan pengembangan kesehatan dan kesegaran jasmani khususnya pada usia sekolah sebagai dasar pembangunan. Menurut Nieman DC dalam Ismaryati “Kesegaran jasmani berkembang menjadi 2 macam, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga”.

Pada usia sekolah pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan sangatlah penting karena merupakan dasar dari konsep pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Menurut Sadoso Sarjono mengatakan “ anak- anak yang segar jasmaninya tidak terlihat lemas atau loyo pada aktivitas sehari-harinya dan mempunyai cukup cadangan bila mengalami hal-hal mendadak”. Dengan Kesegaran Jasmani yang baik dapat mencapai pertumbuhan yang optimum, kesehatan yang optimum, dan penampilan yang maksimum. Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang penting dan perlu mendapatkan perhatian yang serius terutama di usia sekolah sejumlah latihan untuk kesegaran jasmani dirasakan perlu untuk diberikan kepada siswa agar kebugaran jasmaninya meningkat. Berdasarkan hasil observasi di sekolah SMP YPS Prabumulih, kondisi

siswa tersebut secara umum sehat tetapi nampak kurang bugar. Ini terlihat pada kondisifisik siswa seperti cepat lelah, lesu dan kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar. Hal inidisebabkan Senam Kesegaran Jasmani yang dilakukan setiap minggunya belum terlaksana secara baik di SMP YPS Prabumulih. Siswa- siswi terlihat kurang berantusias untuk melakukannya terkadang hanya berdiam diri ditempat. Berdasarkan pernyataan diatas penulis berkeinginan menerapkan latihan senam kreasi yang memiliki rangkaian gerakan dinamis dan aransemen musik menarik sehingga siswa tertarik untuk melakukannya dan diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya.

1.2 Identifikasi Masalah

Pengamatan yang dilakukan,kondisi siswa kelas VII SMP YKPP Prabumulih secara umum sehat, tetapi nampaknya kurang bugar. Hal ini memberikan dampak seperti cepat lelah,lesu dan kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar . Berdasarkan pernyataan diatas, maka penulis menemukan beberapa permasalahan sebagai berikut :

- 1) Siswakelas VII SMP YPS Prabumulih cepat lelah, lesu atau kurang semangat dalam beraktivitas
- 2) Siswakelas VII SMP YPS Prabumulih kurang bugar terlihat secara fisik sehat

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penulis akan mencoba memberikan Latihan Senam Kreasi Kepada siswa dan diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

1.3 Pembatasan masalah

Peneliti membatasi proses penelitian maka hanya diambil : “Pengaruh Latihan Senam KreasiTerhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP YPS Prabumulih“

I.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka perumusan masalah dalam penelitian :

" Apakah Ada Pengaruh Latihan Senam Kreasi Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP YPS Prabumulih ?? "

I.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui Pengaruh Latihan Senam Kreasi Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP YPS Prabumulih.

I.6. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini peneliti mengharapkan manfaat yang akan diperoleh diantaranya :

- a.) Bagi parasiswa, memberikan pengetahuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan senam kreasi.
- b.) Bagi Guru, dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam pendidikan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- c.) Bagi Sekolah dan para peneliti lainnya ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa. 2005. Pendidikan Jasmani. Bandung : PT Indahjaya Adipratama
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
Jakarta : Rineka Cipta
- Bompa, Tudor. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal / Hunt Publishing
- Dhanu, Faisal. 2011. "Makalah Deskripsi Cabang Olahraga Senam Aerobic. Semarang : Universitas Semarang
- Hasibuan, Sanusi. 2007. "Pengembangan program Kebugaran Jasmani". Medan
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- [http : //id.wikipedia.org/wiki/ Senam Kesegaran Jasmani](http://id.wikipedia.org/wiki/Senam_Kesegaran_Jasmani)
- [http : // id.wikipedia.org/wiki/ Senam Aerobic](http://id.wikipedia.org/wiki/Senam_Aerobic)
- Ismayarti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. 2005. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Presindo
- Kravitz, Ien. 1997. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada:
- Margono. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Martadinata. 2007. <http://senamaerobic.wordpress.com/>
- Nurhasan . 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Said, Husnan. 1987. *Erobika*. Jakarta : Balai Pustaka
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Karya Grafika utama.

Sukimo. 2011. *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*.
Palembang : Universitas Sriwijaya