

**PENGARUH LATIHAN SENAM INDONESIA JAYA TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMP NEGERI 19
PALEMBANG KELAS VII**

SKRIPSI OLEH :

ANGGAKUSUMAH FITRIANSYAH

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06043124009

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

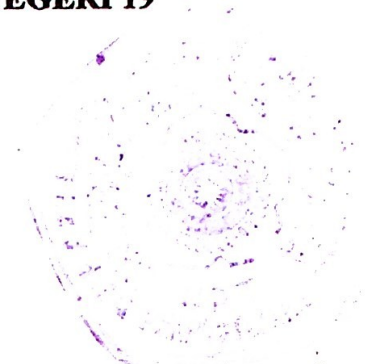


**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWJAYA
INDRALAYA**

2008

S
G13.7107
Fit
P
E-81207
2008

**PENGARUH LATIHAN SENAM INDONESIA JAYA TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMP NEGERI 19
PALEMBANG KELAS VII**



SKRIPSI OLEH :

ANGGAKUSUMAH FITRIANSYAH

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06043124009

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

R. 17789
I. 18214



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

2008

**PENGARUH LATIHAN SENAM INDONESIA JAYA TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMP NEGERI 19
PALEMBANG KELAS VII**

Skripsi oleh :

Anggakusumah Fitriansyah

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

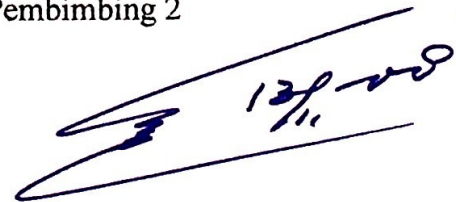
Disetujui,

Pembimbing 1



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 131658700

Pembimbing 2



Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP. 130671746

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 131658700

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 05 November 2008

TIM PENGUJI

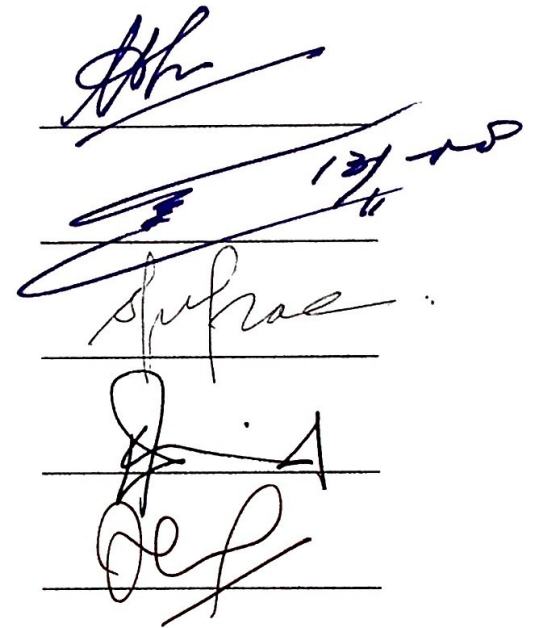
Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes

Anggota : Drs. Waluyo

Anggota : Dra. Hartati, M.Kes



The image shows five handwritten signatures, each written over a horizontal line. The signatures are in blue ink and vary in style, representing the members of the exam team.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan



A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line, representing the chair of the program.

Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 131658700

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ *Kedua orang tuaku tercinta ayahanda M. Sugiartman, S.Pd dan ibunda Iyar Sugiarti, S.Pd yang selalu mendo'akan, membimbing, mendukung, dan membesarkanku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang.*
- ❖ *Adinda sematawayangku Dian Kusumah Wardhani yang selalu menghiburku.*
- ❖ *Uwa, Mamang dan Bibi, Aa dan Teteh, adik-adik dan keluarga besarku yang ada di Bandung, Cikarang Bekasi, dan Kuningan yang selalu memotivasi dan memberikanku semangat untuk terus maju.*
- ❖ *Teman-teman seperjuanganku Prodi Penjaskes Angkatan 2004 yang selalu menjunjung tinggi semangat "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu"*
- ❖ *Sahabat-sahabat terbaikku.*
- ❖ *Adik-adik tingkatku Prodi Penjaskes jagalah terus kekompakan dan kesatuan sehingga Prodi kita menjadi Prodi yang dibanggakan dan disegani.*
- ❖ *Teman-teman lain yang tidak dapat aku sebutkan satu persatu terima kasih atas motivasinya.*
- ❖ *Almamaterku.*

Motto :

- ✓ *If You Can Dream, You Can Do It !*
- ✓ *Dengarkan Apa Yang Dia Katakan, Dan Jangan Memperhatikan Siapa Yang Mengatakannya.*
- ✓ *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. Djumadin Syafril, M.Pd 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 Bapak Drs. Darwin Simanjuntak selaku Kepala SMP Negeri 19 Palembang, dan Bapak Ahyar, Bapak Yusmen, Bapak Supriyono dan Ibu Restu selaku guru-guru Penjaskes di sekolah tersebut yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

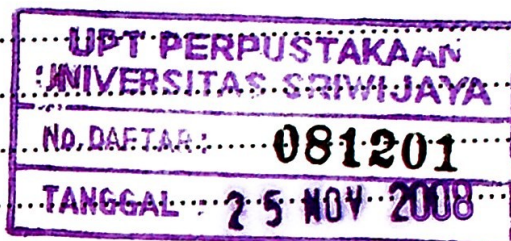
Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Oktober 2008
Penulis,

ANGGA

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	3
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Perumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Pengertian Latihan	7
2.1.1 Tujuan Latihan	8
2.1.2 Prinsip Latihan	8
2.1.3 Lama Latihan	8
2.2 Senam Kebugaran Jasmani	8
2.2.1 Pengertian Senam Kebugaran Jasmani	8
2.2.2 Macam-macam Senam Kebugaran Jasmani	9
2.2.3 Deskripsi Senam Indonesia Jaya	9
2.3 Pengertian Kebugaran Jasmani	10
2.3.1 Komponen Kebugaran Jasmani	11



2.3.2 Parameter untuk Menentukan Tingkat Kebugaran Jasmani	12
2.4 Kerangka Berfikir	13
2.5 Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Metode Penelitian	15
3.1.1 Jenis Penelitian	15
3.1.2 Rancangan Penelitian	15
3.2 Populasi dan Sampel	16
3.2.1 Populasi Penelitian	16
3.2.2 Sampel Penelitian	16
3.2.3 Teknik Sampling	16
3.3 Definisi Oprasional Variabel	17
3.4 Varibel Penelitian	18
3.5 Metode Pengumpulan data	19
3.5.1 Teknik Tes	19
3.5.2 Teknik Observasi	20
3.6 Metode Analisis Data	20
3.6.1 Rumus-rumus yang Digunakan	21
3.6.1.1 Uji Normalitas	21
3.6.1.2 Uji Homogenitas	22
3.6.3.3 Uji Hipotesis	23
3.7 Waktu Penelitian	26
3.8 Tempat Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
4.1.2 Karakteristik Sampel	27

4.1.3 Screening Sampel	28
4.1.4 Deskripsi Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Eksperimen	29
4.1.5 Deskripsi Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol	32
4.1.6 Deskripsi Uji Homogenitas	34
4.1.7 Deskripsi Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Eksperimen	35
4.1.8 Deskripsi Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Kontrol	37
4.1.9 Uji Hipotesis	39
4.1.9.1 Deskripsi Uji t untuk Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol	41
4.1.9.2 Deskripsi Uji t untuk Kelompok Eksperimen	43
4.1.10 Analisis Varians	45
4.1.10.1 Deskripsi Analisis Varians Beda Kelompok Eksperimen dan	45
Kontrol	
4.1.10.2 Deskripsi Analisis Varians Kelompok Eksperimen	48
4.2 Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Tes Awal	17
Tabel 2 Harga-harga Uji Homogenitas	23
Tabel 3 Tabel Rumus ANAVA	25
Tabel 4 Daftar Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Pretest dan Posttest	28
Tabel 5 Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen	29
Tabel 6 Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol	32
Tabel 7 Perhitungan Uji Homogenitas	34
Tabel 8 Daftar Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen	35
Tabel 9 Daftar Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol	37
Tabel 10 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol	40
Tabel 11 Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest	41
Tabel 12 Daftar Distribusi Nilai Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	43
Tabel 13 Data Dasar Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol	45
Tabel 14 Tabel Ringkasan ANAVA Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol ..	46
Tabel 15 Data Dasar Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	48
Tabel 16 Tabel Ringkasan ANAVA Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Rancangan Penelitian	15
Gambar 2 Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen	31
Gambar 3 Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol	34
Gambar 4 Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen	37
Gambar 5 Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pedoman Pelaksanaan TKJI	56
Lampiran 2 Contoh Formulir TKJI	60
Lampiran 3 Daftar Norma dan Tabel Nilai TKJI	61
Lampiran 4 Petunjuk Gerakan Senam Indonesia Jaya	62
Lampiran 5 Program Latihan	79
Lampiran 6 Tabel Distribusi T	80
Lampiran 7 Harga Kritik Chi Kuadrat	81
Lampiran 8 Tabel Harga F	82
Lampiran 9 Foto Pelaksanaan TKJI	84
Lampiran 10 Foto Kegiatan Senam Indonesia Jaya	90
Lampiran 11 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	94
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian dari Fakultas	95
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang ...	96
Lampiran 14 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian dari SMP	97
Negeri 19 Palembang	
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Skripsi	98

PENGARUH LATIHAN SENAM INDONESIA JAYA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMP NEGERI 19 PALEMBANG KELAS VII

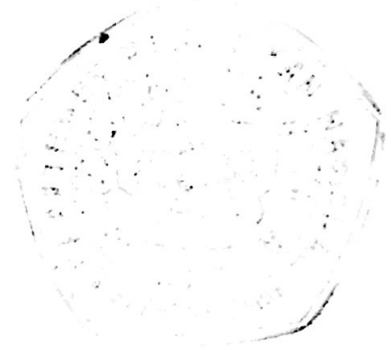
ABSTRAK

Skripsi penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Senam Indonesia Jaya terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 19 Palembang Kelas VII”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan Senam Indonesia Jaya terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 19 Palembang kelas VII. Jenis Penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian randomized control group design. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putra kelas VII SMP Negeri 19 Palembang yang berjumlah 160 orang siswa. Untuk keperluan penelitian ini diambil 15% sebagai sampel dengan cara undian maka diperoleh sebanyak 24 orang siswa. Kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dengan sistem ordinal yaitu 12 orang siswa sebagai kelompok eksperimen dan 12 orang siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa Latihan Senam Indonesia Jaya sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik test dan observasi. Setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan Senam Indonesia Jaya selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas 70 % - 85 % DNM ternyata terdapat peningkatan rata-rata yang cukup tinggi yaitu 35,12% (3,92), sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan rata-rata sebesar 4,51% (-0,5). Sedangkan beda posttest kelompok eksperimen dan kontrol sebesar 4,5. 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 $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,32 > 1,72$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, bahwa ada pengaruh latihan Senam Indonesia Jaya terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 19 Palembang.

Kata Kunci : Latihan, Senam Indonesia Jaya, Kebugaran Jasmani

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Memasuki era globalisasi ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membuat manusia lebih banyak menggunakan otak daripada fisik. Pada umumnya dapat dikatakan bahwa keadaan fisik manusia menjadi pasif dan statis, dan tidak bugar, yakni sebagai akibat dari terus-menerus menghadapi persoalan yang sama dan membosankan, apalagi dilakukan hanya ditempat duduk saja.

Menghadapi tantangan yang cukup besar itu, tentunya kita sadari bahwa seluruh aparatur pemerintah dituntut untuk mampu meningkatkan kebugaran masyarakat melalui Program Indonesia Sehat 2010. Program Indonesia Sehat 2010 antara lain menyatakan bahwa gambaran masyarakat Indonesia di masa depan yang ingin dicapai yaitu masyarakat, bangsa dan negara yang ditandai oleh penduduknya hidup dalam lingkungan dan dengan prilaku hidup sehat. Prilaku 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 yaitu dengan memassalkan Senam Kebugaran Jasmani.

Taraf kesehatan dan kebugaran jasmani bagi setiap manusia Indonesia dipandang sangat penting artinya bagi keberhasilan dan kelangsungan pembangunan nasional kita. Karena kualitas manusia Indonesia tidak hanya ditentukan oleh aspek mental, moral, budi pekerti, sikap maupun kecerdasan saja, tetapi juga aspek fisik atau jasmaninya. Dimana kualitas fisik atau jasmani itu sendiri akan tercermin pada kesehatan dan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh individu tersebut.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik individu tentu akan memiliki kesanggupan untuk menjalankan tugas atau beban kerja yang diberikan kepadanya dengan baik, sebaliknya bagi yang tingkat kebugaran 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.

Menurut Wahyoedi (2001) dalam buku *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani* menyatakan,

“Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang yang harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun untuk masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan sesama manusia” .¹

Upaya 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 satu diantaranya adalah melalui pembinaan dan pengembangan kesehatan dan kebugaran jasmani khususnya pada usia sekolah sebagai dasar pembangunan. Menurut Nieman DC yang dikutip oleh Ismaryati dalam buku *Tes dan Pengukuran Olahraga* : “kebugaran jasmani berkembang menjadi 2 macam, yaitu *kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga*”.²

Pada usia sekolah pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani sangatlah penting karena merupakan dasar dari konsep pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Apabila muda / anak-anak tidak bugar maka sudah barangtentu dalam perkembangan selanjutnya tidak akan maksimal. Dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang masih rendah akan berakibat pada prestasi belajar mereka. Hal ini terlihat dari menurunnya semangat belajar seperti lemas,

¹ Wahyoedi, *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*, Jakarta : Rajawali Sport, 2001, hal 59

² Ismaryati, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta, Sebelas Maret University Press, 2006. hal 37

loyo dan malas saat melakukan aktivitas sehari-harinya dan sebagainya. 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"³

Seperti yang telah dibahas di atas, kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang penting dan perlu mendapatkan perhatian yang serius terutama di usia sekolah maka sejumlah latihan untuk kebugaran jasmani dirasakan perlu untuk diberikan kepada siswa agar kebugaran jasmaninya meningkat, salah satunya dengan Senam Indonesia Jaya. Senam ini merupakan salah satu senam kebugaran jasmani yang dikeluarkan oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga yang ditujukan untuk usia sekolah sampai usia dewasa. Gerakan Senam Indonesia Jaya cocok sekali diberikan untuk siswa SMP karena mudah sekali dipelajari, dinamis, modis dan inovatif, durasi waktu yang tidak terlalu panjang serta memiliki aransemen musik yang baik dan dapat menambah semangat atau motivasi dalam melakukan gerakan senamnya. Rangkaian Senam Indonesia Jaya ini apabila dilakukan dengan intensitas latihan yang benar, terukur, dan teratur, diharapkan para pelakunya dapat meningkatkan kesehatan jasmani, disiplin dan sportivitas.

1.2 Identifikasi Masalah

Menghadapi tantangan yang semakin meningkat dan pembangunan yang semakin pesat di semua bidang serta meningkatnya kebutuhan masyarakat akan pelayanan sosial. Maka masyarakat dituntut untuk dapat melaksanakan tugas dan fungsinya dengan bedaya guna dan berhasil guna sehingga mampu mengatasi tantangan tadi.

Sementara itu pada kenyataannya dalam menghadapi dan mengatasi tuntutan tadi termasuk siswa tak jarang terikat dari keadaan-keadaan statis, sering merasakan kejenuhan dan ketegangan emosional akibat problema yang timbul

³ Sumadjono, *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*, Jakarta : Pustaka Karya Grafika Utama, 1987, hal 43

baik selama menjalankan tugas di sekolah maupun akibat yang timbul di rumah akibat dampak sosial, bahkan hampir tidak memiliki peluang untuk rekreasi melepas kelelahan dan kejenuhan. Hal tersebut tentunya sangat besar pengaruhnya terhadap penurunan kegairahan sekolah dan kondisi fisik, padahal mereka dituntut untuk tetap dalam kondisi fisik yang bugar dan stabil dimana faktor tersebut merupakan modal dasar pencapaian produktivitas belajar.

Dari pengamatan yang penulis lakukan, kondisi siswa kelas VII SMP Negeri 19 secara umum sehat tetapi nampaknya kurang bugar. Hal ini ditandai siswa kurang aktif mengikuti pelajaran, mengantuk, cepat lelah dan lesu. Padahal disekolah tersebut telah melakukan kegiatan Senam Kebugaran Jasmani secara rutin setiap minggunya.

Berdasarkan kenyataan di atas, maka penulis menemukan beberapa permasalahan sebagai berikut :

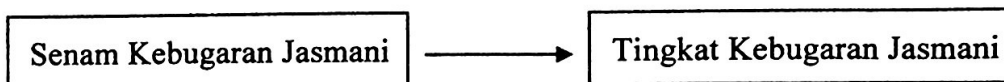
- Mengapa siswa putra kelas VII SMP Negeri 19 terlihat lesu atau kurang semangat?
- Mengapa siswa putra kelas VII SMP Negeri 19 kurang bugar sementara secara fisik sehat?
- Apakah Senam Kebugaran Jasmani yang dilakukan kurang diminati siswa?
- Apakah dengan latihan Senam Indonesia Jaya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 19 Palembang?

Dari identifikasi masalah di atas, penulis akan mencoba memberikan latihan Senam Indonesia Jaya kepada siswa. Diharapkan dengan latihan Senam Indonesia Jaya ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

Penekanan penelitian ini adalah upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 19 Palembang melalui kegiatan Senam Indonesia Jaya secara teratur, terukur dengan prinsip olahraga dan kondisi terhadap sample penelitian.

Berdasarkan pada pemikiran tersebut di atas maka penulis mengambil judul penelitian yaitu ***“Pengaruh Latihan Senam Indonesia Jaya Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 19 Palembang Kelas VII”***

Sehingga konstelasi masalah sebagai berikut :



1.3 Pembatasan Masalah

Sesuai dengan pokok penelitian yang penulis lakukan, yang tertuang dalam judul skripsi yaitu : ***“Pengaruh Latihan Senam Indonesia Jaya Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 19 Palembang kelas VII”***, maka peneliti membatasi proses penelitian menekankan pada peningkatan kebugaran jasmani individu maupun kelompok siswa putra kelas VII SMP Negeri 19 Palembang. Dalam hal ini peneliti mengabaikan variable-variabel lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, yang secara umum kita ketahui bahwa peningkatan kebugaran jasmani dapat saja dipengaruhi oleh berbagai aspek yang cukup banyak.

1.4 Perumusan Masalah

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

Bagaimanakah Pengaruh Latihan Senam Indonesia Jaya terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 19 Palembang.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan Senam Indonesia Jaya terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 19 Palembang kelas VII.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini merupakan sumbang pikiran dan upaya yang diharapkan dapat dijadikan bahan kajian, masukan, bahan informasi bagi sekolah SMP Negeri 19 Palembang dalam upaya pembinaan kebugaran jasmani dan juga sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani bagi siswanya.

Lebih jauh lagi hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anissa. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Arikunto, Suharsimi.1993. *Prasedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- ASDEP Pemassalan dan Pembudayaan Olahraga, Deputi Pemberdayaan Olahraga, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2007. *Buku Petunjuk Senam Indonesia Java*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Hlm 3-35.
- 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 : Sebelas Maret University Press.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2005. *Buku Petunjuk Senam SKI 2004*. Jakarta.
- Kosasi, Engkos.1993. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Kravitz, Len. 1997. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mutohir, Toho Cholik dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sumosardjuno, Sadoso.1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafika Utama.

Sriwijaya, Universitas. 2004. *Buku Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Indralaya: Percetakan dan Penerbit Universitas Sriwijaya

Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya

Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan.la.smani*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Zainuddin, Muhamad. 1988. *Metode Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.