PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGARAN JASMANAI TAHUN 2012 DAN SENAM AEROBIC TERHADAP PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS XI PGRI 3 KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun oleh :

HENDRI EKA KARUNIA PUTRA
NPM : 11.1.01.09.0887

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

HENDRI EKA KARUNIA PUTRA
NIM: 11.1.01.09.0887

Dengan Judul :

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGARAN JASMANI TAHUN 2012 DAN SENAM AEROBIC TERHADAP PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS XI PGRI 3 KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

HENDRI EKA KARUNIA PUTRA
NIM: 11.1.01.09.0887

Dengan Judul :

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGARAN JASMANI TAHUN 2012 DAN SENAM AEROBIC TERHADAP PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS XI PGRI 3 KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

iii

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGARAN JASMANAI TAHUN 2012 DAN SENAM AEROBIC TERHADAP PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS XI PGRI 3 KEDIRI TAHUN 2015

HENDRI EKA KARUNIA PUTRA
NPM : 11.1.01.09.0887

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd..
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Hendri Eka Karunia Putra. Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmanai Tahun 2012 Dan Senam Aerobic Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2015. Skripsi. Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri, Februari. 2015.

Kata kunci : *Latihan senam kesegaran jasmani, senam aerobic, kesegaran jasmani*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 Dan Senam Aerobic Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2015. (2) Pengaruh latihan Senam Aerobic Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2015. (3). Pengaruh yang lebih baik dalam Latihan Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 Dan Senam Aerobic Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI SMK PGRI 3Kediri Tahun 2015

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada sampel yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas XI SMK PGRI 3 Keidiri. Besar sampel yang diambil sebanyak 76 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Untuk tingkat kesegran jasmani usia 12-15 tahun menggunakan tes kesegaran jasmani yaitu dengan lari multi tahap atau *mulistage fitnes test,*yang digunakan untuk mengatur VO2 max dan daya tahan aerobic. Teknik analisis data yang digunakan adalah *independent test* (Uji T) tidak berpasangan dengan tingkat kemaknapaan $p < 0,05$.

Berdasarkan hasil tes awal mrnunjukan rata-rata VO2 max kelompok 1 SKJ 2012 sebesar 26,31dan rata-rata VO2 max kelompok 2 senam aerobic *low impact* sebesar 26,32. Hasil tes akhir kelompok 1 menunjukan rata-rata VO2 max sebesar 26,93, dan rata-rata VO2 max kelompok 2 sebesar 27,78. Hasil penghitungan menunjukan pada kelompok 1 senam SKJ 2012 dengan presentase peningkatan sebesar 2,36% dan untuk kelompok 2 senam aerobic *lom impact* dengan presentase peningkatan 5,55%. Pengujian hipotesis dengan adalah independent test (t

hitung) (3,067) > t tabel (2,00) dan angka signifikan (0,0003) > (0,05) sehingga ada perbedaan signifikan nilai VO2 max antara kedua kelompok setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil dan analisis data, maka dapat disimpulkan senam aerobic *low impact* memiliki efektifitas yang lebih baik pengaruhnya dalam meningkatkan kesegaran jasmani karena presentasenya lebih besar.

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga disekolah dapat dikaitkan dengan pendidikan jasmani. Banyak nilai-nilai positif yang dikembangkan pada diri siswa melalui program pendidikan olahraga, meliputi pertumbuhan dan perkembangan jasmani, perkembangan sikap, mental, emosional, intelektual maupun sosial anak serta dapat menerapkan hidup sehat. Dengan demikian pendidikan jasmani memiliki peranan dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas.

Salah satu kemampuan fisik yang harus diperhatikan dalam perkembangan anak didik menuju pembentukan manusia yang berkualitas adalah kemampuan kesegaran jasmani. Unsur-unsur kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua yaitu: kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga.

Unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh. Sedangkan unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi.

Tingkat kesegaran jasmani siswa yang rendah akan berdampak terhadap pencapaian hasil belajar mata pelajaran lainnya, tidak jarang anak cepat lelah pada saat mengikuti pelajaran teori maupun praktek. Tingkat kesegaran jasmani bagi siswa sangat berpengaruh terhadap kemampuan dan kesanggupan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik sebagai anak didik dalam meningkatkan pengetahuan dan prestasi belajar siswa, maka hal tersebut harus dijaga dan dipelihara.

Menurut Ismaryati (2008: 40), berdasarkan fungsinya kesegaran jasmani dikelompokan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Sedangkan fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajajar atau mahasiswa.

Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya bagi anak, anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahan tubuh. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dilakukan dengan komponen kesegaran jasmani.

Mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani bagi siswa, maka kesegaran jasmani siswa perlu ditingkatkan. Cara yang paling efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah berolahraga secara teratur. Aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani adalah olahraga yang cukup memberikan beban kepada jantung dan paru. Jenis olahraga ini adalah olahraga yang sifatnya erobik, di antaranya senam. Latihan senam yang dapat memberikan beban kepada jantung dan paru di antaranya adalah senam kesegaran jasmani dan senam aerobik. Di antara macam-macam senam aerobik yaitu *low impact, mix impact,* dan *high impact*, peneliti memilh senam aerobik *low impact* dengan pertimbangan sebagai tahap dasar gerakan-gerakan senam aerobik lebih mudah untuk dipelajari siswa.

Senam kesegaran jasmani adalah salah satu aktivitas senam yang sebagian besar di sekolah harus menerapkannya sebagai senam rutin yang diselenggarakan setiap hari Jumat. Melihat SKJ adalah senam baku yang dibuat tiap empat tahun sekali oleh ASKI (Asosiasi Kebugaran Indonesia) di bawah naungan Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga-Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. Sehingga diadakan pelatihan untuk guru-guru pendidikan jasmani dan para instruktur senam seluruh Indonesia.

Senam aerobik *low impact* merupakan senam yang gerakannya menggunakan seluruh otot, terutama otot-otot besar sehingga suatu cara latihan kesegaran jasmani yang diatur secara sistematis untuk dilaksanakan dalam periode-periode waktu yang tepat dengan beban kerja yang sesuai dengan kondisi tubuh, untuk merangsang jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan organ-organ serta alat-alat tubuh lainnya agar mengalami perubahan-perubahan yang menguntungkan tubuh.

Senam kesegaran jasmani (SKJ) dan senam aerobik *low impact* mempunyai tujuan untuk kesegaran jasmani siswa, namun kedua jenis senam tersebut belum diketahui tingkat efektivitasnya terhadap peningkatan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga bagi siswa.Untuk mengetahui efektivitas dalam meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu dikaji dan diteliti secara teori maupun praktek.

Perbedaan jenis senam tersebut menarik untuk di teliti karena Senam

Kesegaran Jasmani (SKJ) 2012 merupakan senam baku, sedangkan senam aerobik *low impact* merupakan senam non baku. Sebagai sampel dalam penelitian ini adalah siswa putri SMK PGRI 3 Kediri menarik untuk diteliti karena senam merupakan olahraga yang identik dengan olahraga wanita.

Menurut penelitian sehubungan dari Adi tahun 2010 yang berjudul "Studi Deskripsi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani pada Pemain Sepak Bola PS Persela Lembar Semarang Tahun 2010" yaitu: " mengenal tingkat kesegaran jasmani para ahli (2000), mengemukakan bahwa telah dilakukan penelitian oleh pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, pada tahun 1985 terhadap siswa Sekolah dengan hasil sebagai berikut: jumlah siswa yang menunjukkan tingkat kesegaran jasmani dengan klasifikasi sedang sebanyak 29,97% (6304 orang), sedangkan yang menunjukkan klasifikasi kurang sebanyak 29,70% (6246 0rang). Selanjutnya pada tahun 1993 diadakan penelitian kembali yang hasilnya sebagai berikut: jumlah siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam klasifikasi sedang sebanyak 51% (178 0rang), memberikan informasi cukup jelas tentang masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa.

Permasalahan yang dikemukakan di atas melatar belakangi judul penelitian "Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 2012) dan Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun 2015".

B. Metode Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran.Untuk tingkat kesegaran jsmani dengan kelompok usia 12-17 tahun menggunakan tes kesegaran jasmani yaitu dengan Lari Multi Tahap atau *Multistage Fitnes Test*, yang digunakan untuk mengukur VO_2 max dan daya tahan erobik, (Ismaryati, 2008 : 80).

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut "latihan senam aerobic *low impact* memiliki pengaruh lebih baik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas XI SMK PGRI PGRI Kediri tahun 2015.

D. Daftar Pustaka

Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Djoko Pekik irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan.* Yogyakarta : Ando Offset.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti.

_____. 2003. *Panduan Gerakan Hidup Aktif Berolahga.* Direktorat Olahraga Masyarakat. Direktorat Jenderal Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.

_____. 2008. *Panduan Gerak SKJ 2008*. Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga-Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.

Iskandar Z. Sapoetra dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kebugaran Jasmani.* Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta : UNS Press.

Marta Dinata. 2003. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani.* Lampung : Cerdas Jaya.

Marta Dinata. 2004. *Senam Aerobik Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung: Cerdas Jaya.

Mulyono Biyakto Atmojo. 1992. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* Surakarta : UNS Press.

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes.* Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Suyati & Agus Margono. 1992. *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Wayne L Wescott. 1983. *Strength FitnessPhysiological Principle and Training Tecnique.* Massachusetts: Allyn and Bacon. Inc.

Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.