

# Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang

Lucy Oktavani<sup>1,\*</sup>, Arfon Meirony<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Bung Hatta

<sup>2</sup> Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Bung Hatta

---

## Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani. Aktivitas fisik yang terencana dan terukur memungkinkan siswi bisa meningkatkan kebugarannya. Latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswi adalah senam kebugaran jasmani (SKJ) 2008. Siswi yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka siswi tidak akan belajar dengan baik, karena kurangnya semangat di dalam belajar, pusing dan mengantuk. Masa usia sekolah dasar (SD) merupakan masa kanak-kanak yang berlangsung dari usia enam tahun, karakteristik utama siswa SD adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya perkembangan fisik anak. Kebugaran adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Senam ialah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi secara sengaja, yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, populasi dan sampel penelitian siswi dari kelas IV sampai V dengan jumlah 28 orang. Uji statistik yang digunakan adalah t-test, dari hasil thitung (3,70) > ttabel (2,05). Berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima dengan nilai selisih peningkatan yang ditemukan sebesar 3,97%. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan. Senam SKJ 2008 berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi.

## Keywords:

*Senam SKJ 2008;  
Tingkat Kebugaran  
Jasmani Siswi Sekolah  
Dasar*

---

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Agar dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas hanya dapat dilakukan melalui proses pembelajaran yang terencana dan sistematis disetiap satuan pendidikan mulai pendidikan dasar, menengah sampai pendidikan tinggi. Salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional adalah melalui pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organis, neuromuscular, intelektual dan emosional. Sebagai bagian dari pendidikan, pendidikan jasmani tidak boleh lepas dari tujuan pendidikan secara keseluruhan. Secara khusus dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani adalah upaya mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas fisik.

Dengan aktivitas fisik yang terencana dan terukur memungkinkan siswi bisa meningkatkan kebugaran jasmaninya. Salah satu latihan yang diduga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswi adalah melalui senam kebugaran jasmani (SKJ) 2008. Apabila siswi diberikan perlakuan dengan SKJ 2008 dengan benar serta penuh semangat, maka akan dapat memberikan pengaruh kepada kebugaran jasmani siswi. Sebaliknya, apabila siswi tidak diberikan perlakuan senam SKJ 2008, maka tidak terdapat peningkatan kebugaran jasmani yang berarti pada siswi. Siswi yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka siswi tidak akan belajar dengan baik, karena kurangnya semangat di dalam belajar,

---

\* Corresponding author.

E-mail Addresses: [lucyoktavani88@bunghatta.ac.id](mailto:lucyoktavani88@bunghatta.ac.id) (Lucy Oktavani), [arfonmeirony@bunghatta.ac.id](mailto:arfonmeirony@bunghatta.ac.id) (Arfon Meirony)

pusing dan mengantuk. Proses belajar pendidikan jasmani seseorang akan terganggu jika kebugaran jasmani siswi terganggu. Senam SKJ 2008 merupakan salah satu senam yang penting dan harus dimiliki setiap siswi agar bisa meningkatkan kebugaran jasmani.

Dari beberapa uraian di atas, senam SKJ 2008 merupakan faktor yang dianggap penting dan diduga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswi. Siswi akan berhasil dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal apabila siswi diberikan latihan senam SKJ 2008. Apabila siswi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswi tidak akan merasakan kelelahan yang berarti dalam belajar, siswi akan terus bersemangat mengikuti setiap pembelajaran sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Sehingga dengan kondisi ini, siswi akan mampu belajar dengan baik dan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Masa usia sekolah dasar (SD) merupakan masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa SD adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, diantaranya kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Pada masa ini anak akan lebih sering bermain dan mengenal hal-hal baru seperti yang di jelaskan (Lutan dalam Rukmana, 2008:1) Kegiatan banyak ditandai oleh suasana kebebasan untuk menyatakan diri dan bermain secara leluasa untuk mengenal lingkungan dalam situasi yang menggembirakan. Sementara kembali Rukmana, (2008:2) atas dasar kesadaran ruang, jarak dan daya. Gerak itu dikembangkan secara terpilih sehingga kita mengenal landasan-landasan ilmiah sebagai rujukan untuk memilih gerak yang bermakna.

Jadi jelas, didalam memberikan perlakuan kepada siswa sekolah dasar harus mempertimbangkan sebuah rangkaian gerak yang dapat menimbulkan minat serta daya tarik siswa tersebut dalam melaksanakan sebuah aktifitas kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kebugaran jasmani adalah faktor pendukung seorang siswa agar mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik.

Menurut U.Z.Mikdar dalam Syarifuddin (2012:2) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Selain itu menurut Tarigan dalam Budi Sukarno (2013) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja, selanjutnya kembali dijelaskan oleh Budi Sukarno (2013) Kebugaran anak-anak usia sekolah juga sangat penting. Terutama kebugaran dalam mendukung motivasi belajar siswa. Secara logika, apabila seorang siswa sakit sulit untuk berkonsentrasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar.

Uraian di atas menjelaskan bahwa kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan sesuatu. Apabila kondisi fisik seseorang siswa baik, maka siswa akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila siswa mengalami kelelahan, maka akan dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa sehingga siswa tidak akan dapat belajar dengan baik mengikuti pelajaran yang diberikan di sekolah.

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien. Dimana siswa memiliki kebugaran yang baik diyakini memiliki daya tahan tubuh dan konsentrasi mengatasi beban belajar yang terus meningkat seiring dengan terus bertambahnya usia siswa. Senam SKJ 2008 adalah senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh federasi olahraga masyarakat indonesia yang mencerminkan keinginan dan tekad untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan Bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga. Senam SKJ 2008 mudah dilakukan kapan saja, senam SKJ ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani para siswa.

Hidayat dalam D. M. Kamajaya et.al (2013); "Senam ialah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi secara sengaja, yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual". Di samping definisi tersebut, senam juga memiliki ciri-ciri seperti yang dikemukakan oleh Atmaja dalam D. M. Kamajaya et.al (2013) yaitu: Senam merupakan latihan tubuh, artinya latihan untuk seluruh organ tubuh. Seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan memiliki kekuatan dan ketahanan untuk melakukan aktifitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam latihan SKJ 2008 terdiri dari beberapa tahapan yaitu: 1) Pemanasan, 2) Inti, 3) Pendinginan.

- 1) Pemanasan (*warming up*)  
 Dalam fase ini dapat menggunakan pola *warming up* yang didahului oleh kegiatan *stretching*/pengukuran otot tubuh dan dilanjutkan dengan gerakan pemanasan selama 5 menit. Pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi resiko cedera dan meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi sehingga mempersiapkan diri agar siap menuju aktivitas lama yaitu latihan.
- 2) Latihan inti  
 Latihan ini dilakukan selama 20 menit yang telah disesuaikan dengan program yang ada, yang tujuannya untuk memacu denyut jantung agar meningkat secara perlahan, dengan demikian aliran darah ke jantung dan keseluruhan tubuh akan meningkat sehingga oksigen dan energi yang disalurkan keseluruhan tubuh lebih lancar dan juga meningkat, sehingga gerakan yang dilakukan harus sesuai dengan program yang dipersiapkan sebelumnya.
- 3) Pendinginan (*cooling down*)  
 Fase ini hendaknya melakukan dan memilih denyut nadi yang normal, setidaknya mendekati nadi awal latihan. Gerakan pendinginan ini harus merupakan gerakan penurunan dari intensitas tinggi ke intensitas rendah, dengan tujuan untuk menghindari penumpukan asam laktat yang akan menyebabkan kelelahan dan rasa pegal pada bagian otot tertentu.

## Metode

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut A. Muri Yusuf (2013:76), "Penelitian eksperimen merupakan suatu penyelidikan yang dirancang sedemikian rupa sehingga fenomena atau kejadian itu dapat diisolasi dari pengaruh-pengaruh lain". Oleh karena itu dalam penelitian eksperimen peneliti dapat meramalkan tingkat kebugaran jasmani siswa dari latihan senam kebugaran jasmani 2008. Tempat Penelitian ini diadakan Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai Mei 2017.

Populasi pada penelitian ini yang adalah seluruh siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang dari kelas I sampai VI dengan jumlah 97 orang. Sedangkan penarikan sampel dengan tehnik *purposive sampling*, *purposive sampling* adalah dimana penentuan sampel dilandasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu A. Muri Yusuf (2007:205). Dalam hal ini pertimbangan-pertimbangan yang dilakukan peneliti antara lain, siswi kelas 1 sampai III tidak memenuhi kriteria usia minimal tes kebugaran jasmani dan siswi kelas VI persiapan untuk ujian akhir nasional, maka diputuskan yang menjadi sampel hanyalah siswi kelas IV dan V yang berjumlah 28 orang. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, maka dilakukan dua kali tes yaitu, tes awal dan tes akhir, dengan mekanisme:

1. Tes awal  
 Tes awal yaitu tes yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan. Apabila pemeriksaan awal sampel lulus maka tes awal mulai dilakukan, adapun tes awal yang dilakukan adalah lari cepat, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari jarak sedang.
2. Perlakuan latihan senam SKJ 2008.  
 Setelah dilakukan tes awal, minggu berikutnya dilaksanakan latihan senam SKJ 2008 selama 6 minggu sebanyak 18 kali pertemuan, sehingga dalam waktu latihan kurang lebih 2 bulan.
3. Tes akhir

Pada minggu ke-7 maka dilakukan pengukuran terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi, antara lain: adalah lari cepat, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari jarak sedang. Setiap hasil multi tes dicatat dan dinilai berdasarkan tabel di bawah:

Tabel 1. Nilai TKJI  
(Untuk Puteri Usia 10 -12 Tahun)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d - 6,7"	40" - Ke atas	20 - Ke atas	42 - Ke atas	s.d - 2'32"	5
4	6,8" - 7,4"	20" - 39"	19 - 27	34 - 41	2'33" - 2'54"	4
3	7,5" - 8,3"	8" - 19"	9 - 18	28 - 33	2'55" - 3'28"	3
2	8,4" - 9,6"	2" - 7"	3 - 8	21 - 27	3'29" - 4'22"	2
1	9,7" - dst	0" - 1"	0 - 2	20 - dst	4'23" - dst	1

Sumber: Arsil & Adnan, Aryadie, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani siswi.

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Untuk puteri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali <b>(BS)</b>
2.	18 – 21	Baik <b>(B)</b>
3.	14 – 17	Sedang <b>(S)</b>
4.	10 – 13	Kurang <b>(K)</b>
5.	5 – 9	Kurang sekali <b>(KS)</b>

Sumber: Arsil & Adnan, Aryadie, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

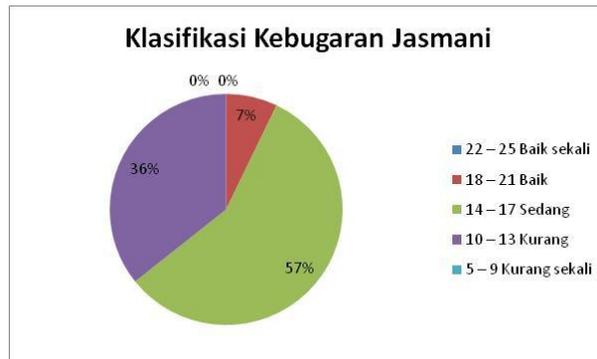
Dalam pelaksanaan penelitian banyak hal-hal dan rintangan yang menyebabkan terhambatnya proses pelaksanaan penelitian diantaranya: (1) motivasi siswi dalam melaksanakan tes, dimana tes ini bersifat berkelanjutan dan harus dapat diselesaikan semua item tes dalam satu hari, (2) kurangnya dorongan orang tua murid yang menganggap anak mereka dimanfaatkan untuk kepentingan penelitian, padahal tes ini bertujuan agar orang tua mengetahui tingkat kebugaran anak mereka dalam menghadapi pelajaran, (3) cuaca yang kurang mendukung, pada saat pelaksanaan perlakuan di pagi hari sering sekali terjadinya hujan.

Secara umum hasil dari penelitian ini terlaksana dengan baik, dimana telah didapat data tingkat kebugaran jasmani siswi diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dimana dalam pengambilan data awal siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang, nilai tertinggi 19 kategori baik dan nilai terendah 12 kategori sedang, dengan rata-rata keseluruhan tes awal 14,39 kategori sedang, untuk lebih jelasnya dilihat dalam tes awal yang menggunakan tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebagai berikut:

Tabel 3. Tes Awal Tingkat Kebugaran Jasmani berdasarkan Norma TKJI untuk siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang

Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Siswa	%
22 – 25	Baik sekali	0	0,00
18 – 21	Baik	2	7,14
14 – 17	Sedang	16	57,14
10 – 13	Kurang	10	35,71
5 – 9	Kurang sekali	0	0,00
		28	100

Berdasarkan tabel Tes awal diatas berdasarkan norma TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang, ditemukan sebanyak 0 siswi pada kategori baik sekali (0,00), sebanyak 2 siswi pada kategori baik (7,14), sebanyak 16 siswi pada kategori sedang (57,14), sebanyak 10 siswi pada kategori kurang (35,71), sebanyak 0 siswi pada kategori kurang sekali (0,00). Jadi dari 28 orang siswi yang dijadikan sampel penelitian pada pelaksanaan tes awal pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



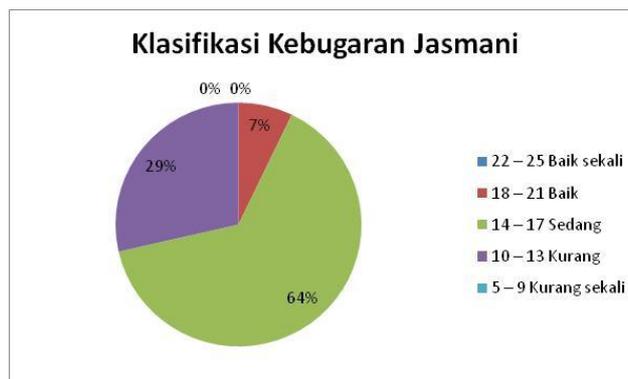
Gambar 1. Grafik Klasifikasi Tes Awal Kebugaran Jasmani Indonesia siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang

Setelah diberi pelakuan senam SKJ 2008 kepada siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang selama 15 kali pertemuan, selanjutnya siswi tersebut kembali diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dimana dalam pengambilan data akhir siswi, nilai tertinggi 20 kategori baik dan nilai terendah 12 kategori sedang, dengan rata-rata keseluruhan tes akhir 14,86 kategori sedang, untuk lebih jelasnya dilihat dalam tes akhir yang menggunakan tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebagai berikut:

Tabel 4. Tes Akhir Tingkat Kebugaran Jasmani berdasarkan Norma TKJI untuk siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang

Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Siswa	%
22 – 25	Baik sekali	0	0,00
18 – 21	Baik	2	7,14
14 – 17	Sedang	18	64,29
10 – 13	Kurang	8	28,57
5 – 9	Kurang sekali	0	0,00
		28	100

Berdasarkan tabel Tes akhir diatas berdasarkan norma TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang, ditemukan sebanyak 0 siswi pada kategori baik sekali (0,00), sebanyak 2 siswi pada kategori baik (7,14), sebanyak 18 siswi pada kategori sedang (64,29), sebanyak 8 siswi pada kategori kurang (28,57), sebanyak 0 siswi pada kategori kurang sekali (0,00). Jadi dari 28 orang siswi yang dijadikan sampel penelitian pada pelaksanaan tes akhir pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 2. Grafik Klasifikasi Tes Akhir Kebugaran Jasmani Indonesia siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang

Sebelum masuk kedalam analisis data menurut A Muri Yusuf (2013) sebelum peneliti mengolah data interval dan rasio dengan teknik analisis dalam kelompok parametrik perlu melakukan uji pesyaratan tertentu terhadap data yang telah dikumpulkan. Berdasarkan pernyataan diatas perlu kiranya peneliti melakukan persyaratan analisis terdahulu.

a. Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *liliefors* dengan  $L_{tabel}$ . 0,1674 yang didasarkan pada jumlah sampel ( $N = 28$ ) pada tabel uji *liliefors* dengan taraf signifika  $\alpha$  0,05, menunjukkan data berdistribusi normal, hasil uji *liliefors* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas Data Penelitian

Sumber Data	N	Lo	L <sub>tab</sub>	Ket
Tes Awal	28	0,1520	0,1674	Normal
Tes Akhir	28	0,1356		Normal

b. Homogenitas

Uji homogenitas melalui pengujian varians diperoleh nilai  $F_{hitung}$  1,011 dan  $F_{tabel}$  menggunakan derajat kebebasan  $(n_2-1)(n_1-1)$  dan taraf signifikan  $\alpha$  0,05 diperoleh nilai  $F_{tabel}$  4,211. Mengingat  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan kedua varian homogen, hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas Data Penelitian

$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
1,011	4,211.	Homogen

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis, dalam penelitian ini ada satu hipotesis penelitian yaitu: Terdapat pengaruh latihan senam SKJ 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang.

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikan  $\alpha$  0,05. Hasil tes awal tingkat kebugaran jasmani siswi dengan jumlah sampel 28 diperoleh skor tertinggi 19, skor terendah 12, rata-rata (mean) 14,39, dan simpangan baku (SD) 1,93. Selanjutnya hasil tes akhir diperoleh skor tertinggi 20, skor terendah 12, rata-rata (mean) 14,96, dan simpangan baku (SD) 1,95. Berikut ini disajikan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian diatas.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan Senam SKJ 2008

TKJI	Mean	SD	$T_{hit}$	$\alpha$	$T_{Tab}$	Ket
Tes Awal	14,39	1,93	3,70	0,05	2,05	Signifikan
Tes Akhir	14,96	1,95				

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  (3,70) >  $t_{tabel}$  (2,05). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan senam SKJ 2008 memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang, nilai selisih peningkatan yang ditemukan berdasarkan persentase sebesar 3,97%

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat dikemukakan kesimpulan. Senam SKJ 2008 berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang. Penting dipahami oleh dinas terkait memahami tentang manfaat senam, seperti yang dipapar di bab sebelumnya dapat digambarkan seberapa pentingnya kegiatan senam dalam peningkatan kebugaran jasmani.

### Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya pengawasan lebih dari dinas pendidikan tentang pelaksanaan senam setiap pagi.
2. Diadakannya event pertandingan senam atau pun tingkat kebugaran jasmani siswa maupun siswa sekolah dasar, sehingga diketahui mana sekolah yang serius dan mana yang tidak untuk menjaga kebugaran jasmani siswa.
3. Perlu adanya pemahaman lebih tentang penting kebugaran jasmani  
Memintak pemerintah pusat ataupun dinas terkait untuk menambah wahana bermain anak terutama yang berhubungan dengan aktifitas fisik.

### **Daftar Pustaka**

- Arsil & Adnan, Aryadie, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Kamajaya, D. M, dkk (2013). *Pengaruh Pelatihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Volume Oksigen Maksimal Ditinjau Dari Kemampuan Awal* (Online). Volume 3 Tahun 2013. <http://pasca.undiksha.ac.id/e-journal> (15 Januari 2015)
- Rukmana, Anin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. *Jurnal, Pendidikan Dasar* (Online). Nomor: 9 - April 2008. <http://file.upi.edu/Direktori> (12 Januari 2017).
- Sukarno, Budi (2013) *Pengaruh Pembelajaran Permainan Tradisional Permainan Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa* (Online) Volume 1 Nomor 3 Desember 2013. <http://fpok.upi.edu/artikel> (15 Januari 2017).
- Sudjana.2005. *Metode Statistika Edisi ke-6*. Bandung : Tarsito
- Syarifuddin, Dkk. (2012). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Lompat Tali Terhadap Siswa SD Negeri 3 Sempalai* (Online). Atikel Penelitian. <http://file.upmk.ac.id/index.php> (15 Januari 2017).
- Yusuf, A Muri, 2007. *Metodologi Penelitian, Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP Press
- \_\_\_\_\_. 2013. *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group