

PENGARUH PELATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI USIA SEKOLAH DASAR DAN SENAM SEHAT GEMBIRA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV SDN MARGOREJO I / 403 SURABAYA

Sariadi¹, Edy Mintarto², Hari Setijono³

¹Mahasiswa Program Pascasarjana Program Studi S-2 Pendidikan Olahraga Unesa
^{2,3}Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Unesa

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD dan senam sehat gembira pada peserta didik kelas IV SDN Margorejo I/403 Surabaya. Dalam penelitian ini akan dibuktikan ada tidaknya interaksi antara senam kesegaran jasmani usia SD dan senam sehat gembira terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *Randomized Control Group Pretest-posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa putri kelas IV SDN Margorejo I/403 Surabaya yang berjumlah 45 orang yang dibagi menjadi tiga kelompok dimana masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang dengan random. Berdasar hasil analisis data dan pembahasan, simpulan dalam penelitian ini adalah: 1) terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara ketiga kelompok pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD dan senam sehat gembira nilai F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , dimana nilai $F_{hitung} = 66,308$ sedangkan $F_{tabel} = 3,32$, 2) terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara kelompok senam kesegaran jasmani dan senam sehat gembira nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dimana nilai $t_{hitung} = 31,170$ sedangkan $t_{tabel} = 1,796$, 3) terdapat peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara kelompok pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD dan kelompok kontrol dimana $t_{hitung} = 23,932$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,796$, dan perhitungan pos hoc menyatakan bahwa pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD memberikan hasil lebih efektif senam sehat gembira. Berdasarkan hasil analisis data, disimpulkan bahwa pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Kata Kunci: *Senam Kesegaran Jasmani Usia SD, Senam Sehat Gembira, Kebugaran Jasmani*

This study aims to improve physical fitness through exercise training and physical fitness of primary school age gymnastics happy healthy in the fourth grade students of SDN Margorejo I/403 Surabaya. In this research will prove whether there is interaction between exercise and physical fitness of primary school age gymnastics happy healthy on the physical fitness of students. This study used an experimental method to design *Randomized pretest-posttest control group design*. The study population was the daughter of the fourth grade students of SDN Margorejo I/403 Surabaya consisting of 45 people, divided into three groups where each group consists of 15 people with random. Based on the results of the data analysis and discussion, conclusions of this research are: 1) there are differences in improvement of physical fitness of primary school learners were significant among the three groups of physical fitness training of primary school age gymnastics and gymnastics happy healthy value of F is greater than F_{table} , where the value of $F = 66.308$ while the $F_{table} = 3.32$, 2) there are differences in improvement of physical fitness of primary school learners were significant between-group physical fitness and gymnastics gymnastics happy healthy t_{count} bigger than t_{table} , where the value of $t = 31.170$ while $t_{table} = 1.796$, 3) there is an

increase in physical fitness primary school learners were significant between-group physical fitness gymnastics training of primary school age and a control group of $t = 23.932$ which is greater than $t_{table} 1.796$, and post hoc calculations stated that the training of primary school age physical fitness exercises provide more effective results gymnastics happy healthy. Based on results of data analysis, it was concluded that physical fitness gymnastics training of primary school age have a significant effect on the improvement of physical fitness.

Keywords: *Physical Fitness of Primary School Age Gymnastics, Gymnastics Happy Healthy, Physical Fitness.*

PENDAHULUAN

Berbicara tentang gerak yang dihubungkan dengan pendidikan di sekolah, tentu pikiran kita tertuju pada akitivitas jasmani anak, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran di sekolah dasar yang tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Dalam Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas), pasal 37.

Pendidikan jasmani terdiri dari dua komponen yaitu gerakan dan kebugaran fisik (motorik dan berhubungan dengan kesehatan manusia), dan didasarkan pada disiplin ilmu yaitu sebagai berikut: motor belajar, perkembangan motorik, kinesiologi, biomekanik, fisiologi olahraga, psikologi olahraga, sosiologi olahraga dan estetika (www.ichpersd.or/indexphp/standards/international-standards). Menurut Rusli Lutan (2001: 7) bahwa tugas yang paling utama dalam menyelenggarakan pendidikan jasmani adalah bagaimana membantu para peserta didik untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial.

Menurut laporan Tim Pangkalan Data Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia (PDPJOI) tahun 2006 adalah sebagai berikut: dari hasil survei yang dilakukan terhadap 2.382 satuan pendidikan (sekolah) dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi di 13 kota/kabupaten, kinerja pendidikan jasmani dan olahraga satuan pendidikan secara nasional menunjukkan skor 247,6 dari skor maksimal 400. Artinya kinerja sekolah baru mencapai 62%, padahal skor sarana dan prasarana mencapai 72,7 dari skor maksimal 300. Artinya kesedian sarana dan prasarana baru terpenuhi 24% dari kondisi ideal (Kemenpora, 2006).

Berdasarkan analisis data kebugaran yang dikumpulkan pada kegiatan penelitian nasional oleh Tim *Sport Development Index* (SDI) tahun 2006, khususnya yang terkait kebugaran jasmani masyarakat, menyebutkan bahwa 37,40% masuk dalam kategori kurang sekali, 43,90% sedang, dan hanya 5,15% masuk dalam kategori baik dan baik sekali (Mutohir dan Maksom, 2006). Kedua fakta ini menunjukkan bahwa kondisi penjasorkes di Indonesia masih dalam kondisi belum menggembirakan. Salah satu aktivitas yang sangat disukai dan digemari peserta didik adalah Olahraga senam irama. Senam irama merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan dari seluruh bagian tubuh (Mahendra, 2001: 1).

Menurut Mahendra (2001: 1) senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Damon & Hart, 1982 (Peterson, 1996) menyatakan bahwa kemampuan fisik berkaitan erat dengan *self image* anak. Anak yang memiliki kemampuan fisik yang lebih

baik di bidang olahraga akan menyebabkan dia dihargai teman-temannya. Aktivitas jasmani juga memberikan suatu kesempatan untuk pelepasan ketegangan emosional melalui cara-cara yang tepat. Manakala partisipasi ditunjukkan siswa yang juga didukung pula oleh lingkungan, para siswa dapat meningkatkan perasaan *self-esteem* mereka, melepaskan ketegangan, dan mengembangkan inisiatif, mengarahkan diri, dan berkreativitas (raassyaflie.blogspot.com/.../manfaat-olahraga-bagi-anak-olahraga.html).

Peningkatan kebugaran jasmani dalam olahraga sangat mutlak dibutuhkan. Hampir semua cabang olahraga memerlukannya, oleh sebab itu diperlukan latihan yang menarik dan menyenangkan. Latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat banyak cara yang bisa dilakukan. Aktivitas latihan yang mengarah pada peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik atau anak didik yang jarang diberikan pada saat proses latihan. Aktivitas kebugaran jasmani dapat mempengaruhi kinerja peserta didik untuk dapat beraktivitas lebih bagus dan untuk meningkatkan kualitas fisik, sehingga diperlukan suatu kreatifitas seorang guru untuk mengembangkan model-model pelatihan. Seorang pembina atau pelatih dalam memberikan suatu pelatihan perlu memilih dan mencoba dari berbagai macam metode pelatihan yang efektif dan efisien untuk peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Sebelum menentukan metode pelatihan yang akan digunakan sebaiknya pelatihan memperhatikan karakteristik cabang olahraga. Melihat kondisi sarana sekolah yang kurang memadai (khususnya lapangan olahraga), jumlah peserta didik terlalu banyak dengan jumlah kelas atau lokal yang tidak menampung sehingga menjadi kelas yang gemuk dan banyaknya peserta didik yang obesitas atau aktivitas geraknya kurang. Begitu juga dengan tuntutan wali murid yang berkeinginan menjadikan anak menjadi yang terbaik atau memperoleh nilai yang maksimal, maka dengan latar belakang tersebut peneliti memilih suatu penelitian yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian yang peneliti pilih guna untuk meningkatkan kapasitas paru-paru, jantung dan peredaran darah yang digunakan untuk menyatakan tingkat kebugaran seseorang.

Dengan permasalahan di atas, dan kondisi yang sekarang ini masih dihadapi dalam bidang penjasorkes adalah sebagai berikut: (1) Adanya kesenjangan antara tugas dan fungsi guru mata pelajaran penjasorkes dengan realitas hasil kinerja mereka. (2) Rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, maka rumusan masalahnya adalah 1. Apakah pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas IV SDN Margorejo I/403 Surabaya. 2. Apakah pelatihan senam sehat gembira berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas IV SDN Margorejo I/403 Surabaya. 3. Manakah dari kedua pelatihan tersebut yang lebih berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SDN Margorejo I/403 Surabaya.

Latihan dalam Olahraga

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat memegang peran penting dalam membantu untuk peningkatan kebugaran jasmani peserta didik-peserta didiknya. Kesuksesan seorang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tergantung bagaimana dia memerankan secara maksimal. Oleh karena itu seorang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan seharusnya mampu menguasai sub disiplin ilmu untuk menunjang profesi dalam keberhasilan peningkatan kebugaran jasmani anak didiknya. Penerapan pemanfaatan ilmu pengetahuan didalam olahraga sangat penting, karena itu kajian-kajian bidang ilmu yang ada hubungannya dengan olahraga mutlak harus dikuasai oleh seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Menurut Harsono (1998: 101) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaannya. Latihan adalah suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang. Aktivitas latihan atau latihan fisik merupakan salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima, semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang akan semakin tinggi pula kemampuan fisiknya dan produktivitas kerjanya (Nurhasan, dkk, 2005: 23). Sedangkan menurut Bompa, 1983 (dalam Nala, 1998: 1) latihan merupakan suatu aktivitas yang kompleks, suatu kinerja dari atlet yang dilakukan secara sistematis dalam durasi yang panjang, progresif dan berjenjang secara individual, dengan tujuan untuk mendapatkan suatu bentuk fungsi fisiologis dan psikologis tertentu agar dapat memenuhi berbagai tuntutan tugas sewaktu berolahraga. Dari pendapat diatas, bisa disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari waktu ke waktu sehingga terjadi peningkatan beban latihan maupun kualitas yang pada waktunya seorang atlet siap menghadapi kompetisi atau pertandingan.

Ciri-ciri Latihan

Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 7), bahwa ciri-ciri dalam proses latihan antara lain: 1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam olahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. 2. Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. 3. Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/ satu unit / satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. 3. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. 4. Menggunakan metode tertentu, yaitu paling efektif yang direncanakan secara bertahap, dan penekanan pada sasaran latihan.

Tujuan Latihan

Sukadiyanto dan Muluk (2011: 8) mengatakan bahwa tujuan dari pada latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan Nala (1998: 4) mengatakan tujuan latihan adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik keterampilan dan penampilan atlet sesuai dengan kebutuhan dalam bidang olahraga spesialisasi atau yang digeluti. Demikian pula yang dikatakan Harsono (1998: 100) bahwa tujuan latihan meliputi empat aspek yang perlu diperhatikan dan perlu dilatih secara seksama yaitu: pembentukan fisik, teknik, taktik dan mental.

Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis calon atlet (Nala, 1998: 4). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu dapat menghindarkan calon atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan.

Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan harus hati-hati, serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam menyusun pada pelaksanaan program. Nala (1998: 11) mengatakan prinsip latihan adalah suatu petunjuk dan peraturan yang sistematis, dengan pemberian beban yang ditingkatkan secara progresif, yang harus ditaati dan dilaksanakan agar tercapai tujuan latihan.

Adapun prinsip pelatihan yang dikemukakan oleh Sukadiyanto dan Muluk (2011: 14) adalah prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam 1 kali tatap muka antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka

panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Prinsip-prinsip pelatihan yang dimaksud adalah: 1). Prinsip kesiapan (*Readiness*) artinya, para pelatih harus memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan, materi dan dosis harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda antara anak yang satu dengan yang lainnya, meskipun diantara olahragawan usia yang sama. Hal itu dikarenakan perbedaan faktor seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender dimana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap olahragawan. (Sukadiyanto dan Muluk, 2011: 14). 2). Prinsip individual, menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 15), ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan anak dalam merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat atau tidur, lingkungan, sakit atau cedera dan motivasi. Agar pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan, terutama dalam merespon beban latihan.

Menurut Kusnanik, dkk. (2011: 122), bahwa tidak semua atlet diciptakan dengan kemampuan yang sama untuk merespon latihan berat, atau sama kapasitasnya untuk beradaptasi terhadap latihan olahraga. Faktor keturunan berperan besar dalam menentukan respon tubuh pada latihan keras tunggal atau latihan reguler pada program latihan. 3). Prinsip Adaptasi, latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, tubuh memerlukan jangka waktu tertentu (waktu istirahat) agar tubuh dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan berlangsung. Bila beban ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. Tingkat kecepatan olahragawan dalam mengadaptasi setiap beban latihan tentu akan berbeda-beda. Hal ini tergantung dari usia, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihannya. (Sukadiyanto dan Muluk, 2011: 18). 4). Prinsip Beban Lebih (*overload*) menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 18), dalam meningkatkan kualitas fisik, cara yang ditempuh adalah berlatih dengan melawan atau mengatasi beban latihan. Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu di adaptasi oleh tubuh, sedangkan bila terlalu ringan tidak mempengaruhi pada peningkatan kualitas fisik, sehingga latihan harus memenuhi prinsip moderat ini, dan apabila tubuh sudah mampu mengadaptasi beban latihan secara bertahap, maka beban berikutnya harus ditingkatkan secara bertahap. Adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dilakukan dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperlama. Tingkat penambahan beban latihan menurut Marten dalam Sukadiyanto dan Muluk (2011: 19) berkaitan dengan tiga faktor yaitu frekuensi, intensitas, dan durasi. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kualitas pembebanannya. Sedang durasi dapat dilakukan dengan cara memperpendek waktu *recovery* dan interval, sehingga kualitas latihan menjadi naik.

Kusnanik, dkk (2011: 124), dua konsep penting dalam hal ini adalah beban berlebih dan latihan progresif merupakan konsep dari semua latihan. Menurut beban lebih, semua program latihan harus memasukkan komponen ini. Contoh, untuk menambah kekuatan otot harus diberi beban berlebih atau durasi yang lama atau keduanya, yang terangkum dalam volume latihan total, artinya mereka harus dibebani melebihi normal. 5). Prinsip Progresif (Peningkatan), agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke tingkat yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, umum ke yang khusus, bagian keseluruhan, ringan ke yang berat, dan dari kuantitas ke tingkat kualitas serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. (Sukadiyanto dan Muluk, 2011: 19). 6). Prinsip Spesifikasi (Kekhususan), menurut

Sukadiyanto dan Muluk (2011: 19), sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi antara lain ditentukan oleh: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi model dan bentuk latihan, (c) spesifikasi bentuk gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan (d) waktu periodisasi latihannya. 7). Prinsip Variasi, untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan kegalauan secara psikologis dalam pelaksanaan latihan perlu adanya program latihan yang bervariasi. Untuk itu, program latihan harus disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan kegairahan olahragawan dalam menjalankan latihan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai. Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi latihan menurut Marten dalam Sukadiyanto dan Muluk (2011: 20) adalah perbandingan antara (a) kerja dan istirahat, (b) latihan berat dan ringan, dan dari kuantitas ke kualitas. 8). Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-up and Coll-Down*), menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 20). Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan yang akan memasuki latihan inti. Sedangkan kegunaan pemanasan menurut Stone Kroll (1991; 47) "membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut jantung, pernapasan, pemasukan oksigen, dan mempersiapkan tulang, otot, tendo dan ligament". Kemudian pendinginan sama pentingnya dengan aktivitas pemanasan, yang bertujuan untuk mengembalikan tubuh dalam keadaan normal secara bertahap dan tidak mendadak setelah latihan. 9). Prinsip Latihan Jangka Panjang (*Long Term Training*), pencapaian prestasi maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan ketrampilan gerak. Untuk menjadi gerak yang otomatis diperlukan proses dan memakan waktu yang lama. Dengan demikian, olahragawan harus melakukan persiapan dan tentu melalui proses latihan yang teratur, intensif dan progresif yang membutuhkan waktu antara 4-10 tahun. Hal itu dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan anak. Hindari prinsip memperbanyak latihan dan pemaksaan beban latihan yang tidak sesuai dengan tujuan latihan, karena akan menghasilkan olahragawan yang matang sebelum waktunya. (Sukadiyanto dan Muluk, 2011: 21).

1. Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 22). Olahragawan yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada aktivitas lain, tingkat kebugarannya akan mengalami penurunan rata-rata 10% setiap minggunya. Sedangkan pada komponen biomotor kekuatan akan mengalami penurunan secara perlahan yang diawali dengan proses *atrofi* (pengecilan) pada otot. Untuk itu, prinsip progresif harus selalu dilaksanakan agar kemampuan dan keterampilan olahragawan tetap terpelihara dengan baik dan setiap saat siap untuk berkompetisi atau bertanding.

2. Prinsip Tidak Berlebihan (Moderat)

Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 22). Artinya pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan dan perkembangan olahragawan, sehingga pemberian beban latihan benar-benar tepat. Sebaliknya, bila beban latihan terlalu berat akan mengakibatkan cedera dan sakit. Keadaan ini sering terjadi yang dinamakan *overtraining*. Hal ini akan merugikan para pelatih dan olahragawan itu sendiri.

3. Prinsip Sistematis

Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda. Namun dalam satu kali tatap muka materi latihan diupayakan dapat mencakup seluruh aspek baik fisik, teknik, taktik maupun psikologis. (Sukadiyanto dan Muluk, 2011: 23).

Takaran / Dosis pelatihan

Menurut Nala (1998: 44) bahwa secara umum takaran suatu pelatihan mengandung tiga unsur pokok yaitu: intensitas, volume dan densitas.

1. Intensitas Pelatihan

Dalam menentukan volume dan densitas pelatihan, maka faktor intensitas harus ditetapkan terlebih dahulu. Intensitas merupakan presentase beban yang akan diberikan dalam

pelatihan. Kemudian berapa persen akan diberikan takaran pada unsur volume dan densitas agar menunjukkan komponen kualitatif, bukan kuantitatif seperti unsur volume.

Kualitas suatu intensitas yang menyangkut kecepatan atau kekuatan dari suatu aktivitas ditentukan oleh besar kecilnya presentase dari kemampuan maksimalnya. Makin kecil presentasinya disebut intensitasnya rendah, sedangkan presentasinya disebut intensitas supermaksimal. Bumpa (1983) dalam Nala (1998: 45) menyusun urutan tingkat intensitas dari yang terendah sampai tertinggi yang terdiri atas: a. Intensitas rendah 30-50% dari kemampuan maksimal. b. Intermedium 50-70% dari kemampuan maksimal. c. Medium 70-80% dari kemampuan maksimal. d. Submaksimal 80-90% dari kemampuan maksimal. e. Maksimal 90-100% dari kemampuan maksimal. f. Supermaksimal 100-105% dari kemampuan maksimal.

2. Volume Pelatihan

Hal terpenting dalam komponen takaran setiap pemberian program latihan adalah *volume* pelatihan. Unsur *volume* ini merupakan komponen kuantitatif, bukan kualitatif seperti intensitas (Nala, 1998: 46). Pada umumnya, *volume* pelatihan terdiri atas: a. *Durasi*. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 31) Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan). Sajoto (1995: 139), Yang dimaksud *durasi* atau lamanya pelatihan terkait dengan program pelatihan adalah: sampai berapa minggu atau berapa bulan program tersebut dijalankan, sehingga seorang atlet memperoleh kondisi yang diharapkan. b. Jarak tempuh. Kemampuan dari seseorang dalam menempuh jarak tertentu dalam waktu tertentu. (Sukadiyanto dan Muluk, 2011: 27). c. Jumlah repetisi dan *set*. Repetisi adalah jumlah ulangan gerakan yang dapat dilakukan seorang calon atlet saat pelatihan. Repetisi itu ada didalam *set* atau seri. (Sajoto, 1995: 140).

3. Densitas Pelatihan

Densitas ini bersifat kuantitatif, sama seperti unsur volume. Densitas menunjukkan hubungan antara fase aktivitas yang dilakukan dengan waktu istirahat atau fase pemulihan. Menurut pendapat Sukadiyanto dan Muluk (2011: 31) mengenai densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan).

Densitas pelatihan menunjukkan kepadatan (densitas) atau kekerapan (frekuensi) dari suatu rangsangan seri per satuan waktu yang terjadi pada ketika sedang berlatih (Nala, 1998: 46). Suatu pelatihan yang densitasnya sesuai tidak akan menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Densitas suatu pelatihan disebut baik apabila antara aktivitas dan istirahat berjalan seimbang (Nala, 1998: 46). Densitas menyangkut pula frekuensi, Frekuensi adalah: jumlah pelatihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu). "Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu minggu" (Sukadiyanto dan Muluk, 2011: 32).

Menurut Fox (dalam Sajoto, 1995: 138) frekuensi pelatihan 3 – 5 kali perminggu untuk *endurance*, adalah cukup efektif. Sedangkan untuk meningkatkan kapasitas anaerobik frekuensi 3 kali perminggu cukup efektif. Frekuensi pelatihan sebanyak tiga kali perminggu adalah jumlah pelatihan yang sesuai, karena dapat terjadi peningkatan yang berarti tanpa menimbulkan kelelahan kronis atau yang berarti. Berdasar teori di atas, maka dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan frekuensi (jumlah pelatihan) sebanyak 3 kali perminggu. Berdasarkan teori diatas, dapat peneliti rangkum sebagai berikut: a. frekuensi (jumlah pelatihan) tiap minggu 3-kali per minggu, b. durasi (lamanya waktu) tiap sesi latihan 2-3 jam, c. lamanya pelatihan (lama program) 8 minggu.

Pengertian Kebugaran Jasmani

Membicarakan tentang kebugaran jasmani peserta didik tidak lepas dari salah satu tujuan pendidikan, yaitu meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas

sehari-hari (Nurhasan, dkk, 2005: 17). Berikut ini ada beberapa pengertian tentang kebugaran jasmani.

Adapun pandangan berbeda tentang kebugaran fisik adalah berkaitan dengan tugas dan pekerjaan, dengan makna yang lebih luas yaitu kepemilikan kekuatan, kecepatan dan daya tahan, yang kapasitas seorang individu untuk bekerja secara efektif dengan kesenangan dan suka cita. (*fitnessequipmentblog.worldfitness.com.au/physical*). Menurut Nurhasan, dkk (2005: 17), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupannya masing-masing. Menurut Lutan dan Suherman (1999: 87) kebugaran jasmani adalah derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas moderat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang baik, seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen-komponen kebugaran jasmani dengan metode-metode pelatihan yang benar. Adapun menurut Nurhasan, dkk (2005: 18) komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut dapat dikelompokkan dalam dua aspek, yaitu:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Aspek ini meliputi komponen-komponen: a). Daya tahan kardiorespirasi, b). Kekuatan otot, c). Daya tahan otot, d). Kelentukan, e). Komposisi tubuh.
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan. Aspek ini meliputi komponen-komponen: a). Kecepatan, b). Daya (*power*), c). Keseimbangan, d). Kelincahan, e). Koordinasi, e). Kecepatan reaksi.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

a. Kekuatan (*Strength*). Kekuatan (*strength*) menurut Nurhasan, dkk (2005: 18), adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot, saat melakukan kontraksi. Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Sedangkan Kekuatan (*strength*) menurut Clark (1961), dalam Widijoto (2009: 14), kekuatan sebagai penentu utama dalam pencapaian prestasi olahraga, sedangkan unsur lain adalah sebagai penunjang. b. Kelentukan (*Flexibility*). Menurut Nurhasan, dkk (2005: 18), adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya (*rang of movement*). Kelentukan adalah gerakan yang berada di sekeliling sendi. Brick (2002: 6). Menurut Mutohir (2007: 55), kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya. c. Komposisi Tubuh. Komposisi tubuh menurut Nurhasan, dkk (2005: 19) dapat didefinisikan presentase relatif dari lemak tubuh dan masa tubuh. Komposisi tubuh dinyatakan dengan: 1). Indeks Masa Tubuh (IMT), 2). Porsentase Lemak Tubuh. d. Daya Tahan (*Endurance*). Daya tahan (*endurance*) menurut Nurhasan, dkk (2005:19), adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu. Kemudian daya tahan dapat dibagi menjadi dua komponen, yaitu: 1). Daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan paru-paru, 2). Daya tahan otot. Daya tahan menurut Dwiyo (1991: 51), daya tahan otot pengertiannya adalah sekelompok otot yang mampu menahan beban kerja dalam waktu yang cukup lama. Menurut Mutohir (2007: 54), daya tahan umum adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu yang lama (lebih dari 10 menit).

Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, lebih-lebih dalam aktivitas olahraga. Adapun komponen tersebut menurut Nurhasan (2005: 20) meliputi sebagai berikut: a. Kecepatan (*Speed*). Nurhasan, dkk (2005: 20), kecepatan merupakan kemampuan berpindah dengan

cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan keterampilan yang diperlukan dalam berbagai aktivitas, terutama dalam aktivitas pendidikan jasmani atau olahraga. b. Daya (*Power*). Menurut Nurhasan, dkk (2005: 20), daya (*power*) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum. Komponen ini banyak dibutuhkan dalam unjuk kerja terutama pada unjuk kerja yang bersifat daya ledak otot (*eksplosive*). c. Kelincahan (*Agility*). Kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan berubah ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. (Nurhasan, dkk, 2005: 20). d. Keseimbangan (*Balance*). Menurut Nurhasan, dkk (2005: 20), keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuhan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). e. Koordinasi (*Coordination*) Menurut Nurhasan, dkk (2005: 21), bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien. Komponen koordinasi menjadi dasar bagi usaha belajar yang bersifat sensomotorik, yang berarti semakin tinggi tingkat kemampuan koordinasi akan makin cepat dan efektif dalam mempelajari suatu gerakan. f. Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*). Kecepatan reaksi berkaitan dengan waktu yang diperlukan dari saat diterimanya *stimulus* atau rangsangan sampai awal munculnya respon atau reaksi. *Stimulus* yang dapat diterima melalui organ penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (*kinestetik*). (Nurhasan, dkk, 2005: 21).

Tes Kebugaran Jasmani

Beberapa instrumen atau tes yang dipakai untuk mengukur kebugaran jasmani antara lain: Tes lari 2,4 km (Cooper dalam Nurhasan dkk: 2005), Tes Lari 12 menit (Cooper dalam Satropanoelar, 1988), Tes Naik Turun Bangku Harvard (Cooper dalam Satropanoelar, 1988), Tes Bolak-balik Multi-Tahap atau *Multistage Fitness* (MFT) (Sukadiyanto dan Muluk, 2010: 85), dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Depdiknas, 2003).

Tes yang dipakai dalam penelitian ini adalah MFT (*Multistage Fitness Test*) *Multistage Fitness Test* (MFT) merupakan salah satu tes lapangan yang sering dilakukan di negara Australia, Inggris, Amerika dan Perancis. Di Amerika tes ini di gunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiovaskuler tentara Amerika dengan standar kebugaran untuk laki-laki pada level 10 shuttle 2 dan untuk wanita pada level 8 shuttle 1 (<http://www.army.mod.uk/join/20153.aspx>). Berikut dijelaskan tentang beberapa tindakan pencegahan, perlengkapan tes, persiapan pelaksanaan tes, persiapan peserta sebelum dan sesudah tes dan pelaksanaan. (Kemenpora, 2005)

Beberapa Tindakan Pencegahan: 1. Peserta harus dalam kondisi sehat. 2. Pengetes perlu menggugah motivasi dan perhatian peserta tes agar mereka melakukan tes dengan sungguh-sungguh.

Persiapan Pelaksanaan Tes. a. Ukur panjang lintasan lari adalah 20 meter dan beri tanda di kedua ujungnya. b. Pastikan kaset atau CD yang berisi panduan tes MFT telah diseting dengan benar. c. Sebelum melakukan tes jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga yang tidak licin. d. Melakukan peregangan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan juga untuk melakukan pemanasan secara umum sehingga secara fisik dan mental siap melakukan tes. e. Setelah melakukan tes lakukan pendinginan dengan melakukan peregangan.

Pelaksanaan Tes atau Standar Operasional Pelaksanaan (SOP) Tes MFT (*Multistage Fitness Test*). (Kemenpora, 2005: 36).

1. Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut dan waktu setiap level 1 menit.
2. Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.

3. Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
4. Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
5. Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
6. *Start* dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis *start*. dengan aba-aba "siap ya", atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
7. Hidupkan tape recorder yang berisi kaset atau CD panduan tes MFT mulai dari awal lalu ikuti petunjuknya.
8. Pada bagian permulaan, jarak dua sinyal tut menandai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.
9. Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada perhitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
10. Setelah itu akan keluar sinyal tut pada beberapa interval yang teratur.
11. Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal tut yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.
12. Setiap kali sinyal tut berbunyi peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang di tempuhnya.
13. Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level selanjutnya peserta tes harus berlari lebih cepat.
14. Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah berlawanan.
15. Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta harus berhenti atau dihentikan dengan ketentuan:
16. Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 meter setelah sinyal tut berbunyi, pengetes memberi toleransi 1 x 20 meter, untuk memberi kesempatan peserta tes menyesuaikan kecepatannya.
17. Bila dua kali berurutan peserta tes tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut atau jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes.
18. Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk *cooling down*.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *kuantitatif* dan jenis penelitiannya adalah tergolong penelitian eksperimen. Menurut Maksum (2012: 12) bahwa penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variable-variabel. Salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek penelitian. Perlakuan (*treatment*) bisa berupa memberikan beban latihan tertentu, memberikan makanan suplemen, mengajar dengan metode tertentu, dan sebagainya sesuai dengan tujuan penelitian.

Penelitian eksperimen dicirikan dengan empat hal, yaitu adanya perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan. (Maksum, 2012: 67).

Berdasarkan keterangan dari beberapa pendapat diatas, maka penelitian ini tergolong penelitian eksperimen semu (*quasi-experiment*), artinya penelitian ini tidak dapat memenuhi keempat hal tersebut terutama dalam hal randomisasi dan kelompok kontrol. (Maksum, 2012: 67). Populasi yang dijadikan subjek dalam pelaksanaan penelitian ini adalah peserta didik putri kelas IVa, b, c SDN Margorejo I / 403 Surabaya tahun pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 66 dengan usia rata-rata 10 tahun. Sampel penelitian ini adalah peserta didik putri kelas IVa, b, c SDN Margorejo I / 403 Surabaya tahun pelajaran 2013/2014 berjumlah 45 (setiap kelas 15 peserta didik putri). Tempat dilaksanakan *test* MFT di lapangan Transmigrasi Surabaya, jalan Margorejo no 107 Surabaya. Waktu Penelitian berlangsung 10 minggu, dimana satu minggu pertama sebelumnya tahap persiapan dan *pretest*. Pelaksanaan perlakuan minggu berikutnya pada minggu pertama yaitu bulan Maret sampai bulan April, minggu terakhir setelah bulan April diadakan *posttest*. Untuk pemberian perlakuan (*treatment*) dengan frekuensi 24 kali pertemuan (3 kali seminggu).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kelompok I (senam kesegaran jasmani usia SD)

1. Hasil tes kebugaran jasmani sebelum diberikan senam kesegaran jasmani usia SD (*pretest*) adalah rata-rata sebesar 29.3400, nilai kebugaran jasmani terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 23.60 dan 29.10.
2. Hasil tes kebugaran jasmani setelah diberikan senam kesegaran jasmani usia SD (*posttest*) adalah rata-rata sebesar 34.3333, nilai kebugaran jasmani terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 29.10 dan 54.00.
3. Perbedaan nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 4.9933, persentase peningkatan rata-rata sebesar 17.018%. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa senam kesegaran jasmani usia SD ternyata dapat meningkatkan kebugaran jasmani sebesar 17.018%.

Kelompok II (senam sehat gembira)

1. Hasil tes kebugaran jasmani sebelum diberikan senam sehat gembira (*pretest*) adalah rata-rata sebesar 29.5200, nilai kebugaran jasmani terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 23.20 dan 46.80.
2. Hasil tes kebugaran jasmani setelah diberikan senam sehat gembira (*posttest*) adalah rata-rata sebesar 33.3067, nilai kebugaran jasmani terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 27.20 dan 49.90.
3. Perbedaan nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 3.7867, persentase peningkatan rata-rata sebesar 12.827%. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa senam sehat gembira ternyata dapat meningkatkan kebugaran jasmani sebesar 12.827%.

Kelompok III (kelompok kontrol)

1. Hasil tes kebugaran jasmani kelompok kontrol *pretest* adalah rata-rata sebesar 29.4467, nilai kebugaran jasmani terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 23.20 dan 26.00.
2. Hasil tes kebugaran jasmani kelompok kontrol *posttest* adalah rata-rata sebesar 31.5467, nilai kebugaran jasmani terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 26.20 dan 45.20.
3. Perbedaan nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 2.1, persentase peningkatan rata-rata sebesar 7.131%. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pada kelompok kontrol ternyata dapat meningkatkan kebugaran jasmani sebesar 7.131%

Hasil uji normalitas kelompok I,II dan III dalah sebagai berikut:

1. Besarnya nilai *Asymp. Sig. (Z-tailed)* data *pretest* kelompok I sebesar 0,213 lebih besar dari 0,05. Sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data kebugaran jasmani *pretest* kelompok senam kesegaran jasmani usia SD berdistribusi normal.

2. Besarnya nilai *Asymp. Sig. (Z-tailed)* data *posttest* kelompok I sebesar 0,368 lebih besar dari 0,05. Sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data kebugaran jasmani *posttest* kelompok senam kesegaran jasmani usia SD berdistribusi normal.
3. Besarnya nilai *Asymp. Sig. (Z-tailed)* data *pretest* kelompok II sebesar 0,182 lebih besar dari 0,05. Sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data kebugaran jasmani *pretest* kelompok senam sehat gembira berdistribusi normal.
4. Besarnya nilai *Asymp. Sig. (Z-tailed)* data *posttest* kelompok II sebesar 0,080 lebih besar dari 0,05. Sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data kebugaran jasmani *posttest* kelompok senam sehat gembira berdistribusi normal.
5. Besarnya nilai *Asymp. Sig. (Z-tailed)* data *pretest* kelompok III sebesar 0,083 lebih besar dari 0,05. Sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data kebugaran jasmani *pretest* kelompok kontrol berdistribusi normal.
6. Besarnya nilai *Asymp. Sig. (Z-tailed)* data *posttest* III sebesar 0,159 lebih besar dari 0,05. Sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data kebugaran jasmani *posttest* kelompok kontrol berdistribusi normal.
7. Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui besarnya nilai *Asymp. Sig. (Z-tailed)* dari semua kelompok I, II, dan III baik *pretest* maupun *posttest* lebih besar dari 5% (0,05), hal ini dapat dikatakan bahwa sebaran data dari kelompok I, II, dan III baik *pretest* maupun *posttest* adalah dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga dapat dipergunakan dalam penelitian.

Dari hasil uraian tersebut di atas dapat diketahui bahwa ada perbedaan hasil tes dari ke tiga kelompok perlakuan tersebut (senam kesegaran jasmani usia SD, senam sehat gembira dan kelompok kontrol). Karena terjadi kesamaan varian (homogen) antara ke tiga kelompok tersebut maka analisis yang dipakai adalah yang bersifat *Equal Variances Assumed* yaitu analisis LSD. Hasil LSD di atas menunjukkan bahwa:

1. Hasil pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD dan senam sehat gembira tidak berbeda secara signifikan, dengan nilai perbedaan sebesar 1,2 dan nilai *Sig.* $0,00 < 0,05$.
2. Hasil pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan, dengan nilai perbedaan sebesar 2,893 dan nilai *Sig.* $0,00 < 0,05$.
3. Hasil senam sehat gembira dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan dengan nilai perbedaan sebesar 1,686 dan nilai *Sig.* $0,00 < 0,05$. Hasil analisis LSD di atas menunjukkan bahwa ketiga kelompok ternyata masing-masing berbeda secara signifikan. Hal ini berarti bahwa pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD mempunyai pengaruh yang lebih baik (efektif) terhadap hasil kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SDN Margorejo I / 403 Surabaya (sesuai dengan hasil analisis deskripsi, itu berarti telah teruji kebenarannya).

Didalam pemberian perlakuan peneliti menggunakan tenaga dua model yaitu model senam kesegaran jasmani dan model senam sehat gembira. Model tersebut peneliti ambil dari team KKGOR di wilayah Surabaya I yaitu dari kecamatan Wonocolo dan dalam pelaksanaan penelitian, peneliti juga menggunakan tenaga dari guru-guru olahraga yang tergabung KKGOR kecamatan Wonocolo. Pelaksanaan penelitian dilakukan dari tingkat yang sederhana kemudian ke tingkat yang kompleks atau dari beberapa seri pada latihan tanpa musik kemudian menggunakan musik. Pengendalian terhadap peserta didik dan mengontrol peserta didik menjadi perhatian yang sangat penting dalam pelaksanaan penelitian, terutama pada saat pelaksanaan pengambilan denyut nadi untuk *pretest* dan *posttest*. Sebelum menghitung denyut nadi saat pelaksanaan *pretest* peserta didik banyak yang berlari dan bermain sehingga hampir semua denyut nadi peserta didik di atas seratus dan dalam hal ini peneliti sangat menyadari kekurangan tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara ketiga kelompok pelatihan.
2. Terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara kelompok pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD dan senam sehat gembira.
3. Terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara kelompok pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD dan kelompok kontrol.

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti merekomendasikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan terutama:

1. Untuk pembina atau guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar dalam menentukan tujuan pembelajaran, sebaiknya mengorientasikan pada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sebagai salah satu tujuan didalam tujuan pembelajaran.
2. Ada beberapa jenis senam yang bias dipilih untuk dijadikan ruang lingkup dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang tujuannya untuk peningkatan kebugaran jasmani.
3. Senam kesegaran jasmani usia SD dan senam sehat gembira dapat dijadikan salah satu alternatif untuk bisa meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di tingkat sekolah dasar.
4. Kepada peneliti lain yang berminat meneliti tentang hal-hal yang berkaitan dengan senam kesegaran jasmani usia SD dan senam sehat gembira untuk peningkatan kebugaran jasmani dapat mengembangkan dari hasil penelitian ini, lebih memperhatikan dan mengontrol peserta didik terutama saat pelaksanaan pengambilan denyut nadi, serta mengembangkan beberapa model pelatihan sehingga peserta didik tidak mengalami kejenuhan maupun factor-faktor pendukung yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, Syahri, 2003. *Aplikasi Statistik Praktis dengan SPSS v.10 for Windows*, Yogyakarta, Graha Ilmu
- Arikunto, S. 1989, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT. Bina Aksara Bompas, T.O, 1994. *The Theory and Methodology of Training*, USA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompas, T. O. 1994. *Theory and Metodology of Training*. USA: Kendall/Hunt, Publishing Company.
- Borg W.R & Gall M.D, 1983. *Educational Research: An Introduction Fourth Edition*. New York: Logman.
- Dwiyoogo, W.D. 2008. *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas & Olahraga* Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, Semarang: Dahara Prize.
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Program Pascasarjana UPI.
- <http://www.diethatfibreslim.com/> di unduh 6 juli 2012
- Journal. ICHPER.SD Journal of Research · Journal of ICHPER·SD ... International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance (ICHPER•SD) ...Global standards are universal, representing what every child/adolescent ...*(www.ichpersd.org/index.php/standards/international-standards) diunduh 6 Mei 2013

- Kanca, I Nyoman. 2006. Buku Ajar. *Metodologi Penelitian Keolahrgaan*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Kemenpora, 2005. Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan
- Lutan, R. 7 Suherman, A. 1999. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas
- Mahendra, Agus, 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*, Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Indeks*. <http://www.bulutangkis.com/>. Diakses pada tanggal 21 mei 2012
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir, T.C. 2002. *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa Universitas Perss
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: PPs Uneversitas Udayana.
- Nining W. Kusnanik, dkk, 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jamani*. Surabaya: Unesa Uneversity Press.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- PHYSICAL FITNESS. There are different views regarding physical fitness. Some say it is related to task or work. Some consider it as a good looking physique (fitnessequipmentblog.worldfitness.com.au/physical)* diunduh 10 Mei 2013
- Program Pascasarjana Unesa. 2012. *Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Surabaya: PPs Unesa.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- raassyafie.blogspot.com/.../manfaat-olahraga-bagi-anak-olahraga.html. diunduh 12 Mei 2013
- Riyanto, Yatim. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Ditjen Dikti, Depdikbud.
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Schim, Mattew, 2011. <http://www.livestrong.com>. Diakses tanggal 1 November.
- Suciati. 2010. *Damapak Kegiatan Fisik Harian (Daily Physical Activity) terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani, Pertumbuhan Badan, dan Status Gizi Peserta didik putri*. Tesis Megister Pendidikan Olahraga. Universitas Negeri Surabaya.
- Sudjana, 1995. *Desain dan Analisis Eksperimen*, Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. (2011). *Pengantar teori dan metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Swadesi, I.K.I. 2007. "Pengaruh Pelatihan Sirkuit Periode Istirahaant 30 Detik dan 60 Detik Terhadap Kecepatan, Kelincahan, dan Volume Oksigen Maximal Pada Pemain

Bola Basket". *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains & Humaniora*. Vol 1, Agustus 2007. Pp. 37-52.

Widijoto, H. 2008. *Buku Petunjuk Teknis Pengalaman Lapangan Bidang Studi Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.

www.army.mod.uk/join/20153.aspx. Diunduh 20 Juni 2012

www.ichpersd.or/indexphp/standards/international-standards. Diunduh 2 Mei 2012

www.youtube.com/watch?v=vtT4oCOUGZM. Diunduh 20 April 2012