

Info Artikel:

Diterima: 16/10/2017

Direvisi: 26/11/2017

Dipublikasikan: 31/12/2017

Dipublikasikan oleh:

Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)

## **Pengaruh Kesegaran Jasmani melalui Senam Sribu pada Siswa Kelas V SD N 21 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman**

**Zulma**

SDN 21 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

### **Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Salah satu penyebabnya adalah dipengaruhi oleh tingkat aktivitas jasmani siswa yang rendah. Untuk mengatasi hal tersebut maka dicobakan senam SRIBU untuk meningkatkan kesegajaran jasmani siswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen lapangan yang bertujuan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh senam SRIBU terhadap kesegaran jasmani siswa SD N 21 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan purposive random sampling, yaitu ditetapkan hanya siswa puteri kelas V SD N 21 Batang Anai yang berjumlah 11 orang sebagai sampel. Kriteria, menguasai Senam SRIBU dengan baik. Hipotesis yang diajukan yaitu, terdapat pengaruh yang berarti latihan senam SRIBU terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 21 Batang Anai. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI sebelum dan sesudah perlakuan senam SRIBU terhadap siswa. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t. Sebelum uji t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil dari uji hipotesis yang menggunakan statistik uji t dapat disimpulkan yaitu, “terdapat pengaruh yang berarti pada latihan senam SRIBU terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SD N 21 Batang Anai dengan perolehan thitung  $3,35 >$  ttabel  $2,36$  pada taraf signifikan  $\alpha 0,05$ ”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan SRIBU dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD N 21 Batang Anai.

**Kata Kunci:** Pengaruh, Senam Sribu, Kesegaran Jasmani

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET).

### **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. Pada Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 BAB II pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2008:5), dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

---

berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Agar dapat mewujudkan hal tersebut, maka diselenggarakan pendidikan secara berjenjang mulai pendidikan dasar, menengah, sampai pendidikan tinggi. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan Negara. Pembelajaran adalah inti dari kegiatan pendidikan. Agar dapat menciptakan sumberdaya 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 mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

Harsuki (2003:5) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik (siswa) dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Lingkungan belajar pendidikan jasmani yang dikelola secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (dominan) kognitif (berkaitan dengan berfikir), afektif (perubahan sikap) dan psikomotor (keterampilan gerak) siswa melalui kegiatan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Salah satu wujud dari hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani yang dicapai oleh siswa ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Arsil (1999:8) menyatakan bahwa “Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti”. Agar dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Arsil (1999:12) menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang baik diantaranya; “kerja (aktivitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan”. Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, tingkat terlatihnya siswa merupakan faktor utama yang menjadi pusat perhatian seorang guru. Melalui latihan yang terencana, memungkinkan siswa bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Fakta yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari kepala sekolah mengenai tingkat kesegaran jasmani, masih ditemukan siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah. Hal ini terbukti pada saat belajar pendidikan jasmani, masih ditemukannya siswa yang kurang sehat, gizi makanan tidak mendukung, tidak bersemangat untuk belajar, aktivitas fisik menurun, sarana dan prasarana yang tidak lengkap sehingga menjadikan siswa kurang berminat atau merasa bosan mengikuti olahraga, emosi yang tidak stabil dan tidak mau menanggapi tantangan fisik serta sangat kurang partisipasinya dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan. Apabila hal ini terus-menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas belajar siswa. Untuk mengatasi hal tersebut, siswa perlu di berikan latihan yang cukup untuk menyegarkan jasmani siswa.

Salah satu latihan yang diduga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa adalah melalui senam SRIBU. Senam SRIBU merupakan salah satu senam yang penting dan harus dimiliki setiap

siswa agar bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya. Senam SRIBU 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 SRIBU mudah dilakukan kapan saja, senam ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani para siswa.

Uraian di atas, menjelaskan bahwa senam SRIBU merupakan salah satu faktor yang dianggap penting dan diduga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. Siswa akan berhasil dalam mencapai tingkat kesegaran jasmani yang maksimal apabila siswa diberikan latihan senam SRIBU. Apabila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, mereka tidak akan merasakan kelelahan yang berarti dalam belajar. Siswa akan terus bersemangat mengikuti setiap pembelajaran sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Sehingga dengan kondisi ini, siswa akan mampu belajar dengan baik dan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Salah satu Sekolah Dasar yang turut berperan serta mengembangkan tingkat kesegaran jasmani adalah di SD N 21 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengaruh senam Sribu untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SDN 21 Batang Anai Kab. Padang Pariaman?

#### **METODE**

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut A. Muri Yusuf (2005:95), "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 kesegaran jasmani siswa dari latihan senam SRIBU. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 21 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman selama tiga bulan. Sampel dipilih secara purposive random sampling. Sampel terpilih adalah siswa puteri kelas V SD N 21 Batang Anai yang berjumlah 11 orang. Data primer penelitian ini adalah data hasil TKJI yang dilakukan oleh siswa. Data ini diambil sebanyak dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal yang dilakukan adalah lari cepat, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari jarak sedang. Setelah pemberian latihan senam SRIBU selama 18 kali pertemuan, sehingga dalam waktu latihan kurang lebih 2 bulan, maka dilakukan pengukuran terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa-siswi SD Negeri 21 Batang Anai.

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

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

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 kesegaran jasmani siswa.

**Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Puteri**

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

Pendeskripsian data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan memakai statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat. Sebelum dilakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu normalitas data dan homogenitas, dan uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari dua sampel yang diambil dari populasi yang normal dan kelompok yang homogen (Fardi: 2010:51).

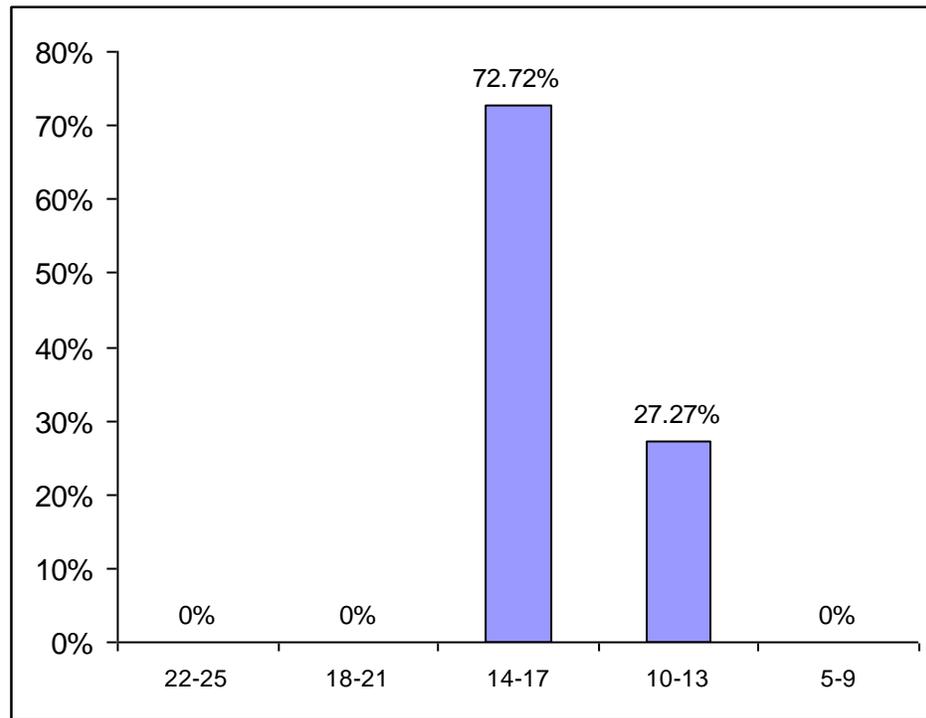
**HASIL**  
**Deskriptif Data**

Hasil tes TKJI sebelum adanya perlakuan senam SRIBU, diperoleh skor maksimum adalah 16 tergolong kategori sedang dan skor minimum 13 tergolong kategori kurang. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 14,09 tergolong kategori sedang, standar deviasi = 0,943 dan varians = 0,891. Agar lebih jelasnya deskripsi data hasil tes TKJI sebelum adanya perlakuan senam SRIBU dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Nilai Kesegaran Jasmani Sebelum Perlakuan senam SRIBU**

No	Kelas Interval	Frekuensi		Keterangan
		Absolut (Fa)	Relativ (%)	
1	22-25	0	0	Baik Sekali
2	18-21	0	0	Baik
3	14-17	8	72,72	Sedang
4	10-13	3	27,27	Kurang
5	5-9	0	0	Kurang Sekali
	<b>Jumlah</b>	11	100	-
	<b>Mean</b>		14,09	Sedang
	<b>Standar Deviasi</b>		0,943	
	<b>Varians</b>		0,891	

Dari tabel di atas, dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



**Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa sebelum Perlakuan**

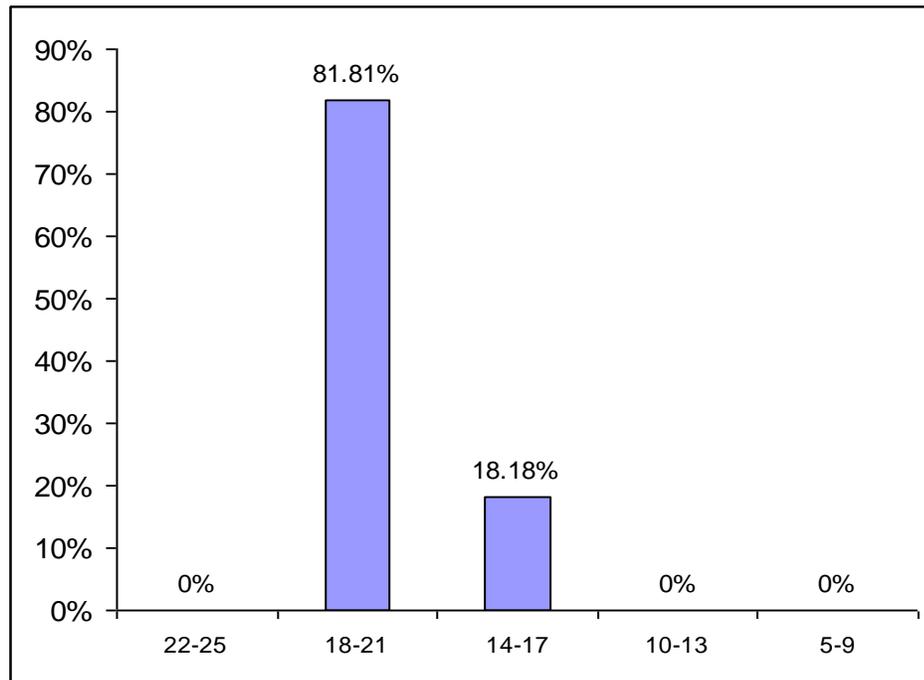
Berdasarkan histogram di atas, diketahui bahwa 8 orang (72,72%) siswa memiliki nilai kesegaran jasmani berkisar antara 14-17 tergolong kategori sedang dan 1 orang (27,27%) siswa memiliki 10-13 tergolong kategori kurang. Untuk nilai kesegaran jasmani yang dikategorikan baik sekali, baik dan kurang sekali tidak ada (0%) dimiliki siswa. Berdasarkan tabel di atas, rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa tergolong kategori sedang.

Hasil tes TKJI sesudah adanya perlakuan senam SRIBU, diperoleh skor maksimum adalah 20 tergolong kategori baik dan skor minimum 16 tergolong kategori sedang. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 18,18 tergolong kategori baik, standar deviasi = 1,167 dan varians = 1,364. Agar lebih jelasnya deskripsi data hasil tes TKJI sesudah adanya perlakuan senam SRIBU dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Nilai Kesegaran Jasmani Sesudah Perlakuan senam SRIBU**

No	Kelas Interval	Frekuensi		Keterangan
		Absolut (Fa)	Relativ (%)	
1	22-25	0	0	Baik Sekali
2	18-21	9	81,81	Baik
3	14-17	2	18,18	Sedang
4	10-13	0	0	Kurang
5	5-9	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		11	100	-
<b>Mean</b>		18,18		Baik
<b>Standar Deviasi</b>				1,167
<b>Varians</b>				1,364

Dari tabel di atas, dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



**Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa**

Berdasarkan histogram di atas diketahui bahwa 9 orang (81,81%) siswa memiliki nilai kesegaran jasmani berkisar antara 18-21 tergolong kategori baik dan 2 orang (18,18%) siswa memiliki nilai kesegaran jasmani berkisar antara 14-17 tergolong kategori sedang. Untuk nilai kesegaran jasmani yang dikategorikan baik sekali, kurang dan kurang sekali tidak ada (0%) dimiliki siswa. Berdasarkan tabel di atas, rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa tergolong kategori baik.

### Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang “pengaruh senam SRIBU Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD N 21 Batang Anai”, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varians. Setelah data diuji dengan persyaratan analisis dilakukan uji hipotesis.

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran data dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS Versi 12.0 yaitu dengan tes *kolmogorof – smirnov*. Sebaran data berdistribusi normal jika nilai *asympt* (probabilitas) lebih besar dari (>) 0,05, maka data dinyatakan normal. Hasil analisis normalitas sebaran data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Tes Kolmogorov – smirnov**

No	Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Kolmogorov-Smirnov Z	Signifikan Alpha ( $\alpha$ )	Distribusi
1	Data Awal TKJI	11	0,419	0,881	0,05	Normal
2	Data Akhir TKJI	11	0,317	0,959	0,05	Normal

Berdasarkan hasil pengujian kolmogorov-smirnov diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) Data Awal TKJI (0,419) dengan Kolmogorov-Smirnov Z (0,881) lebih besar dari (>) 0,05, maka distribusi data dinyatakan normal. Kemudian diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) Data Akhir TKJI (0,317) dengan Kolmogorov-Smirnov Z (0,959) lebih besar dari (>) 0,05, maka distribusi data dinyatakan normal.

Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variabel datanya tersebar secara normal, karena masing-masing variabel memiliki nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dan Kolmogorov-Smirnov Z lebih besar dari pada taraf pengujian signifikan  $\alpha$  0,05. Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian ini tersebar secara normal atau populasi dari mana data sampel diambil berdistribusi normal.

#### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan pengujian homogenitas varians melalui nilai varians terbesar dibagi dengan nilai varians terkecil. Pengujian TKJI diperoleh hasil *f* hitung 1,53 lebih < *f* tabel 3,60 pada taraf pengujian signifikan  $\alpha$  0,05. Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian dinyatakan homogen.

#### Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh yang positif antara latihan senam SRIBU terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SD N 21 Batang Anai”. Hipotesis tersebut diuji dengan menggunakan *t*-test pada taraf signifikansi 0,05. Agar lebih jelasnya pengaruh latihan ini dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Analisis Pengaruh Latihan Senam SRIBU Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD N 21 Batang Anai**

Variabel	T <sub>hitung</sub>	T <sub>table</sub>
Tes awal dan Tes Akhir TKJI	3,35	2,36

Hasil analisis data dengan menggunakan uji t pada tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti pada latihan senam SRIBU terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD N 21 Batang Anai. Oleh sebab itu hipotesis dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

## PEMBAHASAN

Penelitian eksperimen yang dirancang untuk mempelajari perubahan tingkat kebugaran jasmani orang coba direfleksikan melalui senam SRIBU pada siswa. Dalam penelitian ini digunakan tingkat intensitas *low impact* atau 75% kemampuan maksimal, dan dilakukan dalam tahap. Sampel sebanyak 8 orang diambil dari siswa SD N 21 Batang Anai. Uji statistik yang digunakan adalah analisis beda rata-rata hitungan (*t-test*) dimaksudkan agar dapat menjelaskan perbedaan tersebut. Sebelum dilakukan uji beda rata-rata hitungan (*t-test*) terhadap data hasil penelitian telah dilakukan pengujian kenormalan dan kesamaan ragam (*homogenitas varians*). Hasil uji coba normalitas dan keragaman menunjukkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan mempunyai keragaman yang sama. Berdasarkan analisis (*t-test*), terbukti bahwa senam SRIBU menggunakan beban *low impact* memberikan peningkatan terhadap kebugaran jasmani siswa. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang berarti pada latihan senam SRIBU terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD N 21 Batang Anai.

Penelitian dan pembahasan tentang pengaruh latihan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD N 21 Batang Anai, dilakukan dengan membandingkan data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan SRIBU. Hasil analisis dari pengukuran telah membuktikan bahwa terdapat peningkatan yang bermakna terhadap siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan beban *low impact*. Hal ini membuktikan bahwa besarnya pengaruh latihan yang diberikan terhadap uji *dependent variabel*. Artinya, terdapat pengaruh yang berarti antara latihan Senam SRIBU terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Latihan adalah aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan dalam waktu yang cukup lama. Latihan dapat ditingkatkan secara progresif secara individual yang mengarah kepada fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa, 1994). Pengertian lain, Pate (1989) mendefinisikan bahwa latihan adalah keikutsertaan dalam suatu kegiatan (aktivitas) dengan tujuan meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan toleransinya terhadap latihan tersebut. Astrand (1986) mengemukakan bahwa melalui latihan seseorang dapat mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Pada prinsipnya latihan harus disesuaikan dengan tujuan dan menerapkan sters biologis, agar mampu menghadapi berbagai tugas atau pekerjaan yang lebih berat. Diantara berbagai tujuan latihan dimaksud, yang terpenting adalah upaya meningkatkan kemampuan biomotorik sehingga mampu untuk mendayagunakan segenap perannya dalam menunjang penampilan fisik (*physical performance*) secara keseluruhan. Mereka yang mempunyai biomotorik baik akan mempunyai peluang lebih besar dalam menunjang kemampuan fisiknya dan tingkat kebugaran yang baik.

Kegiatan-kegiatan saat latihan mengakibatkan timbulnya adaptasi organ tubuh. Rangsangan sebagai penyebab dan adaptasi biologis membawa perubahan secara fungsi fisiologis. Ada dua bentuk latihan fisik, yaitu latihan anaerobik dan aerobik. Latihan anaerobik adalah latihan yang bertujuan melatih kemampuan anaerobik, melibatkan kontraksi otot yang berat dalam melakukan kegiatan. Salah satu cirinya adalah adanya beban latihan dengan intensitas tinggi sehingga otot bekerja tidak dapat menggunakan sistem aerobik dalam penyediaan energinya. Latihan aerobik adalah aktivitas yang berlangsung lama dengan intensitas yang relative rendah. Latihan aerobik merupakan istilah yang digunakan atas dasar sistem energi utama (*predominan energi sistem*) yang dipakai oleh aktivitas tertentu. Pada latihan ini sistem oksigen merupakan sumber energi utama (Fox, 1986).

Latihan aerobik merangsang kerja jantung, pembuluh darah dan paru. Jantung akan menjadi lebih kuat untuk memompakan darah lebih banyak dengan denyut jantung makin berkurang. Persediaan darah yang disalurkan keseluruhan jaringan tubuh akan bertambah. Sedangkan paru memproses udara lebih

banyak dengan usaha yang lebih kecil (Hazeldine,1989). Bentuk latihan adalah dinamis yang melibatkan otot-otot besar dengan persediaan oksigen yang cukup. Latihan dilakukan dengan ritmis otot yang berkonsentrasi secara isotonis dengan menggunakan bahan bakar berupa glukosa darah, glikogen otot, glikogen hati dan lemak darah. Simpanan total glikogen di hati adalah sekitar seratus gram, cukup untuk menyediakan energi selama 20 menit dan glikogen otot dapat menyediakan energi selama 70 menit, sedangkan sisanya disediakan oleh lemak darah. Perubahan yang terjadi akibat latihan aerobik adalah bertambah besar dan banyaknya mitochondria otot skelet, meningkatkan enzim respirasi termasuk aktivasi, transpor dan pemecahan asam lemak serta meningkatkan kapasitas metabolisme aerobik dengan meningkatkan oksidasi lemak dan penyediaan asam lemak sebagai sumber energi (Astrand, 1986).

Senam SRIBU dengan beban low impact telah merubah respon fisiologis. Secara umum perubahan tersebut dapat menghasilkan perbaikan kinerja otot dan kardiovaskuler. Hal ini terjadi pada besarnya pekerjaan maupun lamanya yang dikerjakan. Ini berarti bahwa latihan fisik SRIBU beban low impact yang dilakukan dengan dosis serta waktu yang cukup akan memberikan pengaruh/perbaikan penampilan fisik itu sendiri. Di samping itu latihan yang dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan membuktikan efek khusus peningkatan kebugaran jasmani yang didasarkan pada kemampuan maksimal. Artinya, senam aerobik SRIBU adalah salahsatu tipe latihan beban yang secara hakiki dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan berbagai elemen kondisi fisik. Bertolak dari argumentasi di atas dan hasil analisis data memberikan informasi bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani secara signifikan setelah siswa diberikan perlakuan. Hal ini menyatakan besarnya pengaruh latihan yang diberikan terhadap uji variabel penelitian. Artinya terdapat pengaruh yang berarti antara latihan dengan peningkatan kebugaran jasmani. Akhirnya didasarkan pada pembuktian uji statistik di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan senam aerobik memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa serta perkembangan komponen kondisi fisik dan elemen lainnya.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti pada latihan senam SRIBU terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD N 21 Batang Anai.

## **SARAN**

Saran yang dapat diberikan terhadap penelitian ini adalah:

1. Kepada guru pembina atau instruktur agar hasil penelitian dapat merekomendasikan sebagai salah satu model latihan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Model dan metode latihan senam Sribu yang berbeda pada suatu penekanan latihan kondisi fisik akan memberikan efek yang berbeda pula, oleh karena itu disarankan kepada guru pembina atau instruktur agar latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan pembebanan dan intensitas latihan yang diberikan.
3. Akhirnya diharapkan adanya penelitian serupa dengan bentuk cara yang berbeda, sehingga dapat memperkuat prediksi yang diajukan dalam penelitian ini.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- A. Muri Yusuf. 1997. Metodologi Penelitian. Padang: FIP IKIP Padang.
- Abdoellah, Arma. 1988. Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi. Depdikbud.
- Adi Sasmita, Yusuf. 1989. Hakekat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat. Jakarta. Depdikbud.

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. (Edisi Revisi ). Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Astrand, PO, Rodahl K. 1986. *Texbook for Work Physiology*. New York, MC Craw Hill Company.
- Bompa, Tudor, 1994. *Theory and Methodology of Training (the Key to Athletic Performance)*. Third edition: USA, Kendall/Hunt Publishing Company.
- Brewer, Hhon. 1988. *Multistage Fitness Fit*. Sidney : Loughborough University.
- Cooper, Kenneth. H. 1983. *Aerobic*. Terjemahan Antonius Adiwiyto. Jakarta: Gramedia.
- Depdiknas. 2003. *Fase Latihan*. Jakarta: Depdiknas
- Fardi, Adnan. 2010. *Silabus dan Hand-Out Mata Kuliah Statistik*. Padang: Program Pasca Sarjana UNP.
- Fow, El, Bower, Foss, ML, 1986. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: W.W. Sanders Company.
- Giam. 1993. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Rminarupa Aksara.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor yang berkaitan dengan kemampuan motorik siswa SDN Kota Padang (Disertasi)*. Jakarta: UNJ.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPL PTK.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini. Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Hezeldine R, 1989. *Fitness for Sport*. Trowbridge: Edwood Burn Limited.
- Lutan, Rusli, dkk. 1999. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Pate RR Cleananghan B. 1989. *Scientivic Foundation of Coaching*: Philadelphia, Sounders College Publishing.
- Sajoto. M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang: Depdikbud.
- Sharkey. Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suherman, Adang. 1998. *Revitalisasi Keterlantaran Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: DV. Andira.
- Sumarsardjuno, Sadoso. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Syarifuddin. 1997. *Azaz da Falsafah Penjaskes*. Jakarta. Depdikbud.
- Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003. *tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta. : Diperbanyak oleh PT. Armas Duta Jaya.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.