

# Pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023

*by* Bambang Trio Kurniawan

---

**Submission date:** 16-Jan-2023 11:31AM (UTC-0500)

**Submission ID:** 1993638811

**File name:** bambang\_Plagiasi.doc (444K)

**Word count:** 8752

**Character count:** 54154

**PENGARUH SENAM CERIA ANAK INDONESIA TERHADAP  
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SDN  
CANGKRINGAN KECAMATAN NGANJUK TAHUN AJARAN 2022/2023**

4

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi Penjas



OLEH :

**BAMBANG TRIO KURNIAWAN**

NPM : 18.1.01.09.0010

8

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2023

**Skripsi oleh :**

**BAMBANG TRIO KURNIAWAN**

NPM : 18.1.01.09.0010

Judul :

**PENGARUH SENAM CERIA ANAK INDONESIA TERHADAP  
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SDN  
CANGKRINGAN KECAMATAN NGANJUK TAHUN AJARAN 2022/2023**

6

Telah Disetujui untuk Dilanjutkan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek  
FKIP UNPGRI Kediri

Tanggal:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

M. Akbar Husein Allsabab, M.Or  
NIDN. 0727089001

Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.  
NIDN. 0718019003

Skripsi oleh:

**BAMBANG TRIO KURNIAWAN**

NPM: 18.1.01.09.0010

Judul :

**PENGARUH SENAM CERIA ANAK INDONESIA TERHADAP  
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SDN  
CANGKRINGAN KECAMATAN NGANJUK TAHUN AJARAN 2022/2023**

<sup>4</sup>  
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Program Studi Penjasokesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: Januari 2023

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or \_\_\_\_\_
2. Penguji I : Rendhitya Prima Putra, <sup>6</sup>M.Pd \_\_\_\_\_
3. Penguji II : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd \_\_\_\_\_

Mengetahui,  
DEKAN FIKS

Dr.Sulistiono, M.Si.  
NIDN. 0009075501

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Bambang Trio Kurniawan

Jenis Kelamin :

Tempat, tanggal Lahir :

NPM : 18.1.01.09.0010

Fak/Prodi : FIKS / Penjaskesrek

<sup>6</sup> menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam naskah ini.

Kediri, Januari 2023  
Yang menyatakan

**Bambang Trio Kurniawan**  
NPM. 18.1.01.09.0010

**MOTTO :**

*Memulai dengan penuh keyakinan, Menjalankan dengan penuh keikhlasan,*

*Menyelesaikan dengan penuh Kebahagiaan.*

### Abstrak

Bambang Trio Kurniawan: "Pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023", Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri. 2023.

Kata kunci : senam, siswa, kebugaran jasmani, dan eksperimen.

Pentingnya kebugaran Jasmani merupakan hal yang paling utama dalam memastikan kesehatan siswa didik. Kebugaran jasmani menjadi faktor kunci dalam membuat anak untuk siap melakukan segala aktivitas. Maka dari itu agar kebugaran jasmani selalu terjaga dan meningkat di perlukan aktivitas fisik. Senam dapat menjadi salah satu cara yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Senam Ceria Anak Indonesia dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023. Metode penelitian yaitu eksperimental. Subjek penelitian adalah Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 55 siswa. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas : Senam Ceria Anak Indonesia dan variabel terikat : kebugaran jasmani Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kebugaran Jasmani untuk usia 10 – 12 tahun. Rangkaian tes terdiri dari : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Teknik analisis data yaitu dengan menggunakan uji-t ( t-test independent sampel).

Dari analisis statistik diperoleh nilai  $t - \text{hitung} = 4,031$  lebih besar dari  $t - \text{tabel}$  sedangkan untuk  $t - \text{tabel}$  pada taraf kesalahan ( $\alpha = 0,05$ ) dan derajat kebebasan (dk)  $42 = 1,68$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) jadi ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dan berdasarkan hasil penelitian pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk secara singkat dapat dijelaskan, berdasarkan dari deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani sebelum latihan Senam Ceria Anak Indonesia adalah 12,78. Nilai kebugaran jasmani dengan latihan Senam Ceria Anak Indonesia tertinggi 21 dan terendah 5. Dan rata-rata kebugaran jasmani setelah latihan dengan Senam Ceria Anak Indonesia sebesar 17,89 dengan hasil tertinggi 25 dan terendah 8. Dengan hasil yang di dapat dapat dilihat bahwa adanya peningkatan rata-rata dari sebelum latihan dan setelah latihan sebanyak 5,11 jika di lihat dalam persen menjadi 9%.

#### <sup>4</sup> KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023” ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr.Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. H. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi PENJASKESREK UN PGRI Kediri
4. Drs. Sugito, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I
5. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Teman-teman kelas serta teman kost yang selalu memotivasi dalam belajar, dan juga teman kos yang selalu ada saat suka dan duka.



8. <sup>4</sup> Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, Januari 2023

**Bambang Trio Kurniawan**  
NPM. 18.1.01.09.0010

**5**  
**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

**BAB I :PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Permasalahan .....	5
C. Batasan Permasalahan .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

**BAB II: KAJIAN TEORI**

A. Kajian Teori .....	7
1. Senam.....	7
a. Manfaat Senam.....	9
b. Jenis-jenis Senam.....	11
c. Pengaruh Senam terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani .....	12
d. Senam Ceria Anak Indonesia.....	14

2. Kebugaran Jasmani .....	18
a. Komponen Kebugaran Jasmani.....	18
b. Instrument Mengukur Kebugaran Jasmani .....	19
<b>6</b> B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	22
C. Kerangka Berfikir .....	22
D. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	25
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
D. Populasi, dan Sampel Penelitian .....	27
1. Populasi Penelitian .....	27
2. Sampel Penelitian .....	26
<b>20</b> E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian .....	29
F. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Penelitian .....	34
B. Hasil Penelitian.....	34
C. Pembahasan .....	41
<b>BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	44
B. Implikasi .....	44
C. Saran .....	45

DAFTAR PUSTAKA ..... 47

LAMPIRAN ..... 50

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>halaman</b>
3.1 Pengambilan Jumlah Sampel .....	29
3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar Kelas 1, Kelas 2, Kelas 3, Putra umur 6 s/d 9 Tahun .....	30
3.3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar Kelas 1, Kelas 2, Kelas 3, Putri umur 6 s/d 9 Tahun .....	31
3.4 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar Kelas 4, Kelas 5, Kelas 6 Putra umur 10 s/d 12 Tahun .....	31
3.5 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar Kelas 4, Kelas 5, Kelas 6 Putri umur 10 s/d 12 Tahun .....	32
3.6 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	32
4.1. Norma Hasil Pretest TKJI SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk .....	34
4.2 Norma Hasil Posttest TKJI SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk .....	35
4.3 Perhitungan Data Statistik Deskriptif .....	36
4.4 Uji Normalitas Berdasarkan Data Pretest dan Post Test siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk .....	44
4.5 Uji Homogenitas .....	45
4.6 Uji T-Test .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Senam Ceria Anak Indonesia .....	15
2.2 Senam Ceria Anak Indonesia .....	17
3.1 Pola Penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i> .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	51
2. Data-Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Data Pretest .....	52
3. Data-Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Data Posttest .....	54

## PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Salah satunya adalah menjaga kebugaran jasmani. Untuk meningkatkan dan menjaga tingkat kebugaran jasmani, kita harus sering melatih komponen-komponen kebugaran jasmani. Banyak cara-cara atau model-model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan komponen yang akan dilatih. Komponen tersebut dapat dipenuhi melalui aktivitas fisik baik aerobik dan anaerobik. Aktivitas aerobik antara lain: senam ritmik, senam massal, jogging 30 menit, dan lain-lain. Sedangkan aktivitas anaerobik antara lain: sprint 100 meter, bola basket, sepakbola, dan lain-lain.

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ini yaitu senam. Senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Menurut Muhajir (2006: 71). Dengan adanya senam kita juga dapat meningkatkan



beberapa komponen kebugaran jasmani baik komponen fisik ataupun kemampuan gerak melalui berbagai pola gerakan senam. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Di dunia pendidikan senam dapat diterapkan sebagai pembelajaran <sup>18</sup> di sekolah. Sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan - tujuan pendidikan. Tujuannya adalah merangsang pertumbuhan <sup>12</sup> dan perkembangan anak melalui kegiatan – kegiatan yang bertemakan senam. Lewat <sup>21</sup> berbagai kegiatannya anak yang terlibat senam, akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, <sup>18</sup> powernya, kelentukan, <sup>12</sup> koordinasi, kelincahan serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan juga kegiatan yang menuntut kerja system jantung dan paru – paru. Program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.

Selanjutnya <sup>18</sup> Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 16) yang menjelaskan tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan pemahaman positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani agar:

1. Tercapainya pertumbuhan dan kesegaran jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
2. Terbentuknya sikap dan perilaku disiplin, jujur, mengikuti peraturan yang berlaku.

3. Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang dan kebiasaan hidup sehat.
4. Mengerti manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta tercapainya kemampuan dalam keterampilan gerakan yang lebih baik.
5. Meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) bahwa keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dasis latihan konsep FIT (Frequency, Intensity, and Time). Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang meningkatkan dan sangat diminati oleh hampir sebagian besar masyarakat, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dikarenakan senam aerobik merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara massal, murah, meriah, menyenangkan dan memberikan manfaat yang langsung dan nyata.

Senam aerobik itu sendiri sering diartikan sebagai olahraga yang gerakannya dipilih dan dilakukan sesuai dengan keinginan pelakunya dan menggunakan iringan musik. Senam aerobik dilakukan sebagai program peningkatan kebugaran jasmani siswa mempunyai keunggulan bila dibandingkan kegiatan olahraga yang lain. Badan sehat dan bugar, tentu menjadi idaman setiap orang. Namun tak setiap orang benar-benar tahu pasti bugar tidaknya tubuh masing-masing sebelum dilakukan tes dengan tes

kebugaran. <sup>2</sup> Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Di SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk setiap hari melaksanakan program senam ritmik atau senam irama yang mengusung tema Senam Ceria Anak Indonesia. Karena Senam Ceria Anak Indonesia merupakan salah satu jenis senam irama yang memiliki kreasi untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Karena beberapa kreasi dan kombinasi dalam gerakan yang dilakukan pada Senam Ceria Anak Indonesia inilah senam yang disiapkan untuk lebih memacu gerakan tubuh anak – anak. Tidak mengherankan jika sebagian dari mereka terlihat antusias mengikuti kegiatan senam ini dengan adanya gerakan kreasi yang menarik serta irama musik yang menyenangkan.

<sup>2</sup> Kesadaran akan tingkat kebugaran jasmani siswa oleh guru penjasorkes saat ini belum begitu di perhatikan. Padahal sangatlah penting dilakukan tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur bugar tidaknya tubuh peserta didiknya. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Apabila kita melakukan sesuatu <sup>2</sup> dan fisik terasa sangat letih, padahal seharusnya tidak, maka bisa jadi kita memang kurang bugar. Dengan demikian perlu diadakan tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswa yang dapat dilakukan setiap sebulan sekali atau setiap awal semester. Dengan mengadakan tes kebugaran sebagai evaluasi atau peningkatan proses pembelajaran dan diharapkan guru dapat memantau

kebugaraan jasmani siswa pada umumnya dan pada khususnya siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk.

Karena itu peneliti mencoba menggunakan pendekatan dengan melakukan Senam Ceria Anak Indonesia kepada anak – anak untuk mendapatkan penyelesaian permasalahan melalui gerakan – gerakan senam tersebut.

### **B. Identifikasi Masalah**

Kebugaran jasmani siswa putri SMP perlu diukur sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya dengan memberikan senam aerobik: dalam proses pembelajarannya. Dari uraian <sup>15</sup> latar belakang di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum adanya pemberian bentuk latihan kebugaran jasmani di SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk.
2. Belum diketahui pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk.

### <sup>15</sup>**C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah maka penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini. Masalah yang dibahas adalah "Pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani Pada Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023".

### **D. Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah di atas, maka penulis merumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk?

17

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Pelajaran 2022/2023.

8

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Bagi pendidik agar dapat menggunakan metode yang tepat, sehingga dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melalui gerakan senam ritmik atau senam irama dengan adanya gerakan kreasi dan menarik.
3. Bagi penulis untuk memenuhi persyaratan dalam mencapai gelar sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjaskesrek.

9

**KAJIAN TEORI****A. Kajian Teori****1. Senam**

<sup>1</sup> Senam berasal dari bahasa Inggris *Gymnastics* atau bahasa Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari Bahasa Yunani, *Gymnos* yang berarti telanjang (Wardani, 2012). Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein* yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis.

Pada saat itu kata *gymnos* atau *gymnastics*, mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjukkan pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik serta bertinju. Selain dengan berkembangnya zaman, kemudian arti yang dikandung, kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya.

<sup>1</sup> Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis (Margono, 2009:19). Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara

sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Sutrisno dan Khafadi, 2010:60).

Menurut Madijono (2010:1), senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh. Sedangkan menurut Mahendra (2000:14), senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*).

Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2000: 9), <sup>12</sup>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.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun latihan senam menurut Woerjati Sukarno dalam Yulia Effriani (2003: 10) adalah sebagai berikut :

1. Prinsip-prinsip latihan senam yang harus diperhatikan:
  - a. Jenis, macam latihan harus diseleksi dan diteliti (setelah melalui analisis yang cermat tentang pengaruhnya terhadap tubuh). Latihan yang tidak berguna dihilangkan.
  - b. Pelaksanaan gerak harus tepat (jadi harus ada koreksi dan remidi)
  - c. Dilaksanakan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar.
  - d. Suatu latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuannya.

2. Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran menguasai gerakan diurutkan sebagai berikut:
  - a. Setelah menguasai latihan yang lama kemudian meningkat ke latihan yang baru
  - b. Latihan dimulai dari latihan yang mudah ke yang sukar
  - c. Latihan dimulai dari latihan yang sederhana ke yang komplek
  - d. Latihan dimulai dari latihan yang ringan ke yang berat atau yang tak intensif ke yang intensif
3. Sistematika program senam, yang berarti pengulangan gerak secara sistematis dan teratur dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik seseorang.

**a. <sup>1</sup>Manfaat Senam**

Semua senam dan aktivitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardiovascular fitness* dan *neuromuscular fitness*.

Manfaat senam yaitu seseorang dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal, diantaranya indah, bugar, dan kuat (Sutrisno dan Khafadi, 2010:145). Sedangkan menurut Agus Mahendra (2000:14), menyatakan manfaat senam meliputi manfaat fisik dan mental serta sosial.



Manfaat senam lainnya yaitu terjadi keseimbangan antara *osteoblast* dan *osteoclast*. Apabila senam terhenti maka pembentukan *osteoblast* berkurang sehingga pembentukan tulang berkurang dan dapat berakibat pada pengeroposan tulang. Senam yang diiringi dengan latihan stretching dapat memberi efek otot yang tetap kenyal karena di tengah-tengah serabut otot ada impuls saraf yang dinamakan *muscle spindle*, bila otot diulur (*recking*) maka *muscle spindle* akan bertahan atau mengatur sehingga terjadi tarik-menarik, akibatnya otot menjadi kenyal. Orang yang melakukan stretching akan menambah cairan sinovial sehingga persendian akan licin dan mencegah cedera (Suroto, 2004).

Menurut Sumaryanti (2000: 1) manfaat dari senam, diantaranya yang dilihat dari segi fisik, psikologi, sosial, maupun ekonomis.

1. Segi fisik

Preventif (mencegah penyakit akibat kurang gerak), promotif (peningkatan kebugaran/ peningkatan kualitas fisik), tetapi dan rehabilitas (asma, diabetes, kegemukan, penyimpangan bentuk tubuh, dll)

2. Segi sosial

Kalau senam dilakukan bersama-sama akan sebagai media komunikasi, informasi dan pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan sosialnya akan semakin baik.

3. Segi psikologis

Mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan.

#### 4. Segi ekonomis

Mengurangi biaya perawatan kesehatan.

1  
Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi.

Selain itu, melalui senam akan memberikan sumbangan yang sangat besar dari program senam dalam meningkatkan self-concept (konsep diri). Ini biasa terjadi karena kegiatan senam menyediakan banyak pengalaman dimana akan mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga memungkinkan membantu membentuk konsep yang positif.

#### b. Jenis – Jenis Senam

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*), senam dibagi menjadi enam kelompok, yaitu senam artistik senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik sport, senam trampolin, senam umum (Mahendra, 2000:5-6).

1  
1. **Senam artistik** adalah senam yang sering dipertandingkan yang gerakannya disusun dari masing-masing alat dan telah ditetapkan sesuai pertandingan berlaku. Contohnya senam lantai, kuda pelana, palang sejajar, palang tunggal, palang bertingkat, dan lain sebagainya.

2. **Senam ritmik sportif** adalah senam yang dikembangkan dari senam irama yang diantarkan oleh irama musik yang menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat-alat yang indah.
3. **Senam akrobatik** adalah senam yang mengendalikan gerakan akrobatik sehingga latihannya banyak mengandung salto sementara pesenannya harus mendarat di atas tangan dan di atas bahu pasangannya.
4. **Senam aerobik sport** merupakan pengembangan dari senam aerobik berupa tarian atau kalestenik tertentu, kemudian digabungkan dengan akrobatik yang sulit.
5. **Senam trampolin** merupakan pengembangan senam yang dilakukan di atas trampolin.
6. **Senam umum** adalah semua jenis senam selain kelima hal di atas. Maka senam aerobik, senam pagi, dan senam SKJ.

Sedangkan menurut Restianti (2010:10-24), terdapat beberapa jenis-jenis olahraga senam, yaitu:

1. **Senam lantai**, contohnya gerakan berguling, gerakan kayang, sikap lilin, gerakan guling lenting, gerakan berguling ke depan, gerakan berdiri tangan (*hands stand*).
2. **Kuda-kuda lompat** seperti kuda-kuda pelana, gelang-gelang, palang sejajar, palang bertingkat, palang tunggal, balok keseimbangan.

### c. Pengaruh Senam terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran seseorang berpengaruh terhadap kesehatan, juga penampilan dan prestasi yang didukung oleh kerja sistem tubuh. Menurut Woerjati yang dikutip dari Yulia Effriani (2003: 12:), pengaruh tubuh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur, terukur, terprogram disebut adaptasi. Respon adaptasi adalah sebagai berikut:

a) Respon dan adaptasi jantung terhadap latihan

Sesaat sebelum latihan, denyut jantung meningkat karena rangsang emosional, rasa cemas, takut atau bahkan senang. Denyut jantung setelah mulai latihan lebih cepat dari pada sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh reflek saraf yang berasal dari otot dan sendi, ditambah rangsang dari pusat gerak otak. Panas yang terjadi selama latihan, juga ikut meningkatkan denyut jantung melambat secara cepat, kemudian perlahan kembali denyut jantung norma.

b) Respon dan adaptasi sistem pernapasan terhadap latihan

Oksigen harus banyak dikirim dari paru-paru ke otot kerja dan banyak CO<sub>2</sub> yang harus dihilangkan dari otot. Proses ini membutuhkan peningkatan pertukaran O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> antara paru-paru dan darah. Hal ini dicapai dengan menaikannya frekuensi dan dalam pernafasan (irama pernafasan)

c) Respon dan adaptasi system energi terhadap latihan.

Energi didapat dari pemecahan bahan makanan, terutama karbohidrat dan lemak. Bahan makanan tersebut dibakar di sel-sel otot, dengan oksigen bertindak sebagai apinya. Lebih khusus lagi di dalam sel ada dapur tempat pembakaran, yang disebut mitokondria. latihan olahraga terutama daya tahan, akan memperbanyak jumlah mitokondria.

d) Respon dan adaptasi khusus

Termasuk adaptasi di sini adalah perubahan komposisi tubuh dengan lemak total yang menurun. Perubahan tingkat kolesterol dan trigliserid juga akan terjadi. Demikian pula dengan penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolic. Toleransi terhadap panas akan meningkatkan dan kekuatan tulang, ligamen, otot, tendo, sendi dan tulang rawan akan bertambah.

**d. Senam Ceria Anak Indonesia**

Senam Ceria Anak Indonesia adalah bagian dari kegiatan senam aerobic yang di gunakan untuk meningkatkan kebugran anak-anak yang melakukan senam ini. Senam Ceria Anak Indonesia termasuk dari gerakan kesehatan dan kebugaran melalui gerakan-gerakan senam yang dibentuk sesuai dengan visi dan misi kegiatan senam yang sesuai dengan karakteristik anak-anak Indonesia. Senam Ceria Anak Indonesia memberikan penekanan kepada komponen untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran anak-anak. Selain itu

Senam Ceria Anak Indonesia didalamnya untuk melatih kekompakkan, daya kreativitas, dan semangat setiap anggota.



Gambar 2.1 Senam Ceria Anak Indonesia

Sumber: <https://www.google.com/search/senamceriaanakIndonesia>

Senam Ceria Anak Indonesia juga merupakan kegiatan senam yang dilakukan tanpa aksesoris lain seperti tongkat, musik, yel-yel, serta tepuk tangan. Akan tetapi, jika menggunakan aksesoris seperti yang sudah disebutkan maka kegiatan senam jenis ini menjadi semakin enak untuk dilakukan.

Musik mempunyai jiwa untuk membangkitkan semangat manusia sehingga keberadaan musik di dalam senam ceria anak Indonesia dapat membantu peserta senam menikmati gerakan-gerakan dalam senam sesuai irama yang ada. Selain itu, senam ceria anak Indonesia bagian dari kreatifitas dalam membentuk suatu gerakan sekaligus kombinasi antara tongkat dengan gerak tubuh.

Sebenarnya senam ceria anak Indonesia tidak jauh berbeda dengan senam yang dilakukan pada umumnya. Memakai hitungan 1 sampai 8 dalam setiap gerakan. Setiap gerakan terdiri dari gerakan kaki, tangan, leher, serta kepala. Selain itu, senam ceria anak Indonesia mempunyai unsur kekuatan, keseimbangan, kelenturan, serta kekompakan antara satu anggota

**a) Manfaat Senam Ceria Anak Indonesia**

Ada beberapa manfaat dari Senam Ceria Anak Indonesia, yaitu:

**1) Menjaga Kebugaran Tubuh**

Senam Ceria Anak Indonesia memiliki gerakan senam yang dibentuk dengan mengkombinasikan antara peregangan kebugaran, serta pelepasan. Jadi senam ceria anak Indonesia adalah bagian dari olahraga. Contohnya adalah jalan di tempat, gerak jalan, dan lain sebagainya.

**2) Melatih Kekompakan dalam Tim**

Biasanya dalam kegiatan senam, terbagi dalam beberapa kelompok dalam tim untuk dapat membuat gerakan lebih teratur dan serasi dalam setiap gerakan. Hal ini secara tidak sadar akan melatih keaktifan, keserasian, kekompakan, serta tanggung jawab dalam tim.

**3) Melatih Kemampuan Motorik**

Tujuan lain dari Senam Ceria Anak Indonesia adalah bisa melatih kemampuan motorik meliputi gerakan melompat,

berdiri, menggerakkan tubuh, keseimbangan tubuh, kemampuan mendorong dan lain-lain. Karena senam pada dasarnya bersifat olahraga yang menyenangkan, maka gerakan-gerakan dalam gerakan senam aerobic untuk anak diatur dengan irama musik yang bertujuan untuk bisa melatih ketangkasan gerak, kekuatan, kecepatan, serta konsentrasi terhadap setiap gerakan yang dilakukan.

#### **4) Menjadi Suatu Kegiatan yang Menyehatkan**

Kegiatan senam ceria anak Indonesia termasuk dalam suatu kegiatan dalam senam aerobik yang cukup menyenangkan karena kombinasi dalam setiap gerakan dilakukan dengan tangkas, kreatif, serta berirama. Sehingga anggota senam aerobic untuk anak tidak merasa bosan dan malas terhadap aktivitas atau kegiatan senam itu sendiri.

#### **b) Senam Ceria Anak Indonesia Dan Olahraga**



Gambar 2.2 Senam Ceria Anak Indonesia

Sumber: [http:// SenamceriaanakIndonesia.blogspot.co.id](http://SenamceriaanakIndonesia.blogspot.co.id)



Gerakan Senam Ceria Anak Indonesia merupakan suatu gerakan menyenangkan, terorganisasi, dipimpin, dan teratur sesuai dengan senam aerobic untuk anak-anak. Gerakan senam aerobic anak memiliki tujuan untuk menyehatkan anak-anak muda untuk dengan melakukan aktivitas fisik berupa senam yang dapat menggerakkan badannya. Biasanya aktivitas fisik pada Senam Ceria Anak Indonesia melibatkan anggota tubuhnya ketika melakukan. Setiap anggota badan terlibat dalam gerak aktif sehingga dapat dikatakan senam aerobic dengan nama Senam Ceria Anak Indonesia merupakan bagian dari olahraga. Aktivitas dan kegiatan senam aerobic Anak Indonesia dikerjakan tanpa adanya tekanan kerja sehingga kegiatan ini dapat sangat menyenangkan.

## 2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani (*Physical Fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Istilah kesegaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik. Ada beberapa pengertian kesegaran jasmani yang dikemukakan oleh beberapa ahli olahraga. Menurut Ismaryati (2006:40) Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk dapat

melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

**a) Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen komponen yang perlu diketahui dan dipahami <sup>14</sup> adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan (*Strength*)
2. Daya Tahan (*Endurance*)
3. Daya Otot (*Muscular Power*)
4. Kecepatan (*Speed*)
5. Daya Lentur (*Flexibility*)
6. Kelincahan (*Agility*)
7. Koordinasi (*Coordination*)
8. Keseimbangan (*Balance*)
9. Ketepatan (*Accuracy*)
10. Reaksi (*Reaction*)

**b) Instrument Mengukur Kebugaran Jasmani**

Menurut Angkit (2012: 12) Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penelitian. Tes adalah alat pengukur <sup>5</sup> yang mempunyai standar yang obyektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu. Tes merupakan prosedur yang sistematis untuk membandingkan tingkah laku 2 orang atau lebih.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diartikan bahwa tes adalah cara yang dapat digunakan atau prosedur yang perlu ditempuh dalam rangka pengukuran dan penelitian di bidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus di jawab atau di perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi *teste*. Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani antara lain:

**A. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).**

Didasarkan Kelompok Usia (<5 tahun, 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun). Menurut Fenanlampir (2014), bahwa TKJI meliputi 5 butir tes yaitu lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak jauh. Di setiap tingkatan-tingkatan jumlah proporsi tes TKJI dari TK-SMA berbeda-beda hal ini disesuaikan berdasarkan jenis kelamin dan umur.

**B. Harvard Step Test**

Merupakan tes pengukuran dengan naik turun bangku selama 5 menit, digunakan untuk mengukur kardiorespirasi, yang merupakan salah satu bagian dari komponen kebugaran jasmani. Pelaksanaannya yaitu dengan menggunakan bangku dengan ukuran 20 inchi (50 cm), irama langkah waktu naik

turun bangku 30 langkah per menit, jadi 1 langkah setiap 2 detik. (Ngatman, 2000: 1).

### **C. Tes Multi Stage**

Merupakan tes yang menggunakan irama musik dan pelaksanaannya yaitu iramanya secara bertahap dari tahap satu ketahap berikutnya yang frekuensinya semakin meningkat.

### **D. Tes A.C.S.P.F.T**

Merupakan tes yang terdiri dari beberapa item yaitu lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung siku tekuk, lari hilirmudik 4 x 10 m, baring duduk 30 detik, lentuk togok ke muka, lari jauh jarak 600 meter, (Depdikbud, 1997: 1). Dalam penelitian ini, tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI untuk anak usia 10-12 tahun. Sedangkan tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Cangkring Kecamatan Nganjuk tahun ajaran 2022/2023 adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), antara lain:

1. Lari cepat 30 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Angkat siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot (tenagaeksplosif).

11  
5. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

10  
Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relative mudah untuk digunakan dengan instrument yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

## B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan Karlina Dwijayanti (2016) dalam laporan penelitian yang berjudul “Efektifitas Senam Ceria Anak Indonesia Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Serta Gaya Hidup Aktif Anak Sekolah Dasar Usia 7 Tahun”. Penelitian ini adalah pra eksperimental, pendekatan One-group pra-post test design. Populasinya semua anak sekolah dasar usia 7 tahun dengan sampel sebanyak 22 responden diambil dengan teknik purposive sampling. 12 Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode observasi yang dilakukan pada tanggal 10 September s/d 08 Oktober 2016 dengan tahap observasi sebelum senam Ceria Anak Indonesia dan setelah senam Ceria Anak Indonesia. Analisis data menggunakan uji normalitas yang bertujuan untuk mencari nilai mean, median dan modus.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa hampir setengahnya kemampuan motorik kasar responden sebelum melakukan senam Ceria Anak Indonesia dalam kategori tinggi sebanyak 9 anak (42,9%) Mean 6.00. Setengahnya kemampuan motorik kasar responden setelah melakukan senam Ceria Anak Indonesia dalam kategori tinggi sebanyak 14 anak (66,7%) mean 6.57 beda mean 0.57. Terjadi peningkatan kemampuan motorik kasar setelah melakukan senam Ceria Anak Indonesia setelah dilakukan senam Ceria Anak Indonesia dihasilkan nilai mean 6.57 dan beda mean 0.57.

### C. Kerangka Berpikir

Kebugaran<sup>3</sup> jasmani berhubungan erat dengan seseorang dalam menjalankan tugas sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani<sup>3</sup> makin tinggi pula kemampuan kerja. Peningkatan kebugaran jasmani<sup>3</sup> selalu diiringi dengan peningkatan derajat kesehatan dan kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari. Oleh sebab itu, saat<sup>3</sup> melakukan latihan kebugaran jasmani hendaknya tidak hanya melibatkan salah satu bagian dari ergosistem saja, tetapi<sup>3</sup> mengacu pada ergosistem primair atau system jantung peredaran darah dan pernafasan, sehingga latihan dapat bermanfaat bagi kesegaran jasmani secara menyeluruh.

Senam ceria anak Indonesia<sup>13</sup> merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak karena memiliki gerakan senam yang dibentuk dengan mengkombinasikan antara peregangan kebugaran, serta pelepasan.<sup>13</sup> Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena

tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Sebaiknya senam dilakukan minimal tiga kali seminggu, lama latihan 20-35 menit. Apabila dilakukan secara teratur maka akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Dalam penelitian tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relative mudah untuk digunakan dengan instrument yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berfikir maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu ada pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023.

**METODE PENELITIAN****A. Desain Penelitian**

Untuk mengukur variabel diperlukan adanya definisi operasional variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Sebagai variabel bebas yaitu Senam Ceria Anak Indonesia dan variabel terikatnya Kebugaran Jasmani siswa SDN Cangkring Kecamatan Nganjuk.

Senam Ceria Anak Indonesia merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak karena memiliki gerakan senam yang dibentuk dengan mengkombinasikan antara peregangan kebugaran, serta pelepasan. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, yang gunanya untuk mendapatkan, mempertahankan, dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa sekolah dasar untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan sehingga masih mampu melakukan tugas yang lainnya. Cara pengukurannya yaitu dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 30 meter, gantung sikutekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.



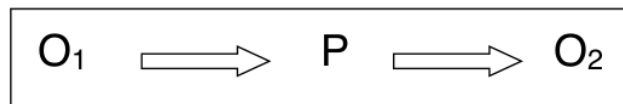
## B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

### 1. Teknik Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1995 : 273) bahwa, "dua jenis penelitian eksperimen yaitu: eksperimen betul (*true experiment*) dan eksperimen tidak betul tetapi hanya mirip eksperimen. Itulah sebabnya maka penelitian yang kedua ini dikenal sebagai "penelitian pura-pura" atau *quasi experiment*". Dalam penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* dengan menggunakan model *one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

### 2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian dan analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1

Pola Penelitian *One Group Pretest Posttest Design*

Keterangan :

O<sub>1</sub> = Tes awal/*Pretest*

P = Perlakuan/*Treatment*

O<sub>2</sub> = Tes akhir/*Posttest*

Gambar di atas dapat dijelaskan, bahwa seluruh orang coba diberikan tes awal selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu Senam Ceria Anak Indonesia secara rutin, kemudian diadakan tes akhir untuk melihat kebugaran jasmani.

## **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk. Pemilihan tempat berdasarkan bagi penulis merupakan tempat mengajar sebagai guru sukuan di SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk.

### **2. Waktu Penelitian**

Waktu yang dibutuhkan untuk keseluruhan tes yaitu selama 22 kali pertemuan, 2 kali pertemuan untuk tes awal, 18 kali pertemuan untuk perlakuan, dan 2 kali pertemuan untuk tes akhir, dilaksanakan pada tanggal 30 September 2022 sampai 10 November 2022. Pemilihan ini berdasarkan atas pertimbangan waktu, biaya, tenaga, serta kepentingan bagi penelitian sendiri.

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2014:20). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan

karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk tahun ajaran 2022/2023 berjumlah 160 siswa.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut menurut Sugiyono (2014:81). Mengenai penentuan besarnya sampel, menurut Arikunto (2006: 134), di dalam pengambilan sampel apabila subjeknya kurang dari 100 diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar, maka dapat diambil antara 20% - 25% atau lebih sehingga penelitiannya menggunakan teknik *sempling*. Jadi dari pengertian subjek di atas penulis mengambil sebuah penelitian teknik *sempling* karena jumlah siswa atau subjek seluruh siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk berjumlah 160 siswa.

Teknik Sampling yang digunakan peneliti adalah *Purposive Sampling*. Sesuai dengan namanya, sampel diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Sampel dipilih berdasarkan penilaian peneliti bahwa dia adalah pihak yang paling baik untuk dijadikan sampel penelitian.

Data yang diperoleh dari jumlah siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Pengambilan Jumlah Sampel**

No.	Kelas	Jumlah	Persentase	Jumlah Sampel
1.	1	30	25% x 30	5
2.	2	35	25% x 35	10
3.	3	35	25% x 35	10
4.	4	30	25% x 30	5
5.	5	40	25% x 40	15
6.	6	30	25% x 30	10
Jumlah				55

#### E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan dari kelompok umur maka instrumen yang digunakan adalah TKJI tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Tester tersebut akan dilakukan dalam dua tahap yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

##### 1. Tes Awal (*Pretest*)

Tahap ini adalah tahap tes awal yaitu dengan memberikan tes lari kepada seluruh siswa yang digunakan sebagai subjek penelitian. Tes dilaksanakan di SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk dengan didahului pemanasan, penjelasan materi dan pengambilan data tes awal. Data ini berupa tingkat kebugaran jasmani siswa putri. Adapun mekanisme tes adalah Test melakukan tes di setiap pos secara berurutan yang ditentukan sampai dengan pos terakhir.

##### 2. Perlakuan (*Treatment*)

Latihan Senam Ceria Anak Indonesia sebanyak 30 kali pertemuan, dalam masing-asing pertemuan dilakukan selama 20 menit.

### 3. Tes Akhir (*posttest*)

Setelah dilakukan perlakuan selama 30 kali pertemuan kemudian diadakan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal.

Adapun materi tes TKJI meliputi : lari 30 meter, angkat tubuh, <sup>24</sup> baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter untuk putra dan putri. Pada penelitian ini tidak dilakukan pengukuran terhadap validitas dan reliabilitas instrument, karena instrument yang digunakan merupakan instrument yang sudah standard dilakukan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi tahun 1999.

Teknik pengumpulan data diambil dari hasil tes dan pengukuran

NILAI	PRESTASI	NILAI
-------	----------	-------

dengan menggunakan TKJI yang dilakukan sebagai berikut:

Tabel 3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar Kelas 1, Kelas 2, Kelas 3, Putra umur 6 s/d 9 Tahun

	Lari Cepat 30m	<sup>10</sup> Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30dt	Loncat Tegak (cm)	Lari Jauh 600m (menit, detik)	
1	2	2	4	5	6	7
5	sd- 5.5 detik	40 detik keatas	17 keatas	38 cm keatas	Sd 2'39"	5
4	5.6 – 6.1 detik	22 – 39 detik	13-16 kali	30-37 cm	2'40"-3'00"	4
3	6.2 – 6.9 detik	09 – 21 detik	07-12 kali	22-29 cm	3'01"-3'45"	3
2	7.0 – 8.6 detik	03 – 08 <sup>2</sup> detik	02-06 kali	13-21 cm	3'36"-4'48"	2
1	8.7 – dst	00 – 02 detik	00-01 kali	Dibawah 13 cm	Dibawah 4'48"	1

Tabel 3.3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar Kelas 1, Kelas 2, Kelas 3, Putri umur 6 s/d 9 Tahun

NILAI	PRESTASI					NILAI	
	Lari Cepat 40m	<sup>10</sup> Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30dt	Loncat Tegak cm	Lari Jauh 600m (menit,detik)		
T							
a	1	2	3	4	5	6	7
b	5	sd- 6.3 2 detik	51 detik keatas	23 keatas	46 cm keatas	Sd 2'09"	5
e	4	6.4 – 6.9 detik	31 – 51 detik	18-22 kali	38-45 cm	2'10"-2'30"	4
3	3	7.0 – 7.7 detik	15 – 30 detik	12-17 kali	31-37cm	2'31"-2'45"	3
4	2	7.8 – 8.8 detik	05 – 14 detik	04-11 kali	24-30 cm	2'46"-3'44"	2
1	1	8.9 – dst	00 – 04 detik	00-03 kali	Dibawah 24 cm	Dibawah 3'44"	1

N

ilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar Kelas 4, Kelas 5, Kelas 6 Putra umur 10 s/d 12 Tahun

NILAI	PRESTASI					NILAI
	Lari Cepat 40m	<sup>10</sup> Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30dt	Loncat Tegak cm	Lari Jauh 600m (menit,detik)	
1	2	3	4	5	6	7
5	Sd – 6.7 detik	40 detik keatas	20 keatas	42 cm keatas	Sd 2'32"	5
4	6.8 – 7.5 detik	20 – 39 detik	14-19 kali	34-41 cm	2'33"-2'54"	4
3	7.6 – 8.3 detik	08 – 19 detik	07-13 kali	28-33 cm	2'55"-3'28"	3
2	8.4 – 9.6 detik	02 – 07 detik	02-06 kali	21-27 cm	3'29"-4'22"	2
1	9.7 – dst	00 – 01 detik	00-01 kali	Dibawah 21 cm	Dibawah 4'22"	1

NILAI	PRESTASI					NILAI
	Lari Cepat 30m	<sup>10</sup> Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30dt	Loncat Tegak cm	Lari Jauh 600m (menit, detik)	
1	2	<sup>2</sup>	4	5	6	7
5	sd – 5.8 detik	33 detik keatas	15 keatas	38 cm keatas	Sd 2'53"	5
4	5.9 – 6.6 detik	18 – 32 detik	11-14 kali	30-37 cm	2'54"-3'-23"	4
3	6.7 – 7.8 detik	09 – 17 detik	04-10 kali	22-29 cm	3'24"-4'08"	3
2	7.9 – 9.2 detik	03 – 08 detik	02-03 kali	13-21 cm	4'09"-5'03"	2
1	9.3 – dst <sup>2</sup>	00 – 02 detik	00-01 kali	Dibawah 13 cm	Dibawah 5'03"	1

Tabel 3.5 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Sekolah Dasar Kelas 4, Kelas 5, Kelas 6 Putri umur 10 s/d 12 Tahun

<sup>2</sup>  
Tabel 3.6 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Nilai	Jumlah Nilai	<sup>17</sup> Klasifikasi	
5	22 – 25	Baik Sekali	(BS)
4	18 – 21	Baik	(B)
3	14 – 17	Sedang	(S)
2	10 – 13	Kurang	(K)
1	5 – 9	Kurang sekali	(KS)

### <sup>3</sup> F. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang terkumpul tidak akan berarti apabila tidak diolah. Suatu kesimpulan bisa diambil dari hasil pengolahan data tersebut. Dalam satu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua



jenis analisa, yaitu analisa statistik dan analisa non statistik ( Sutrisno Hadi, 1990:221 ).

Dalam penelitian ini, data yang disajikan berupa angka, maka metode yang dipakai adalah metode analisis statistik yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisa hasil penelitian.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan ujistatistik yaitu uji T (*t-test*) dengan taraf signifikansi 5%. Dengan mencar nilai rata-rata dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*). Sebelumnya terlebih dahulu dilakukan transformasi data yang diubah ke dalam nilai (*score*) menggunakan tabulasi baru kemudian dilakukan penghitungan secara statistik. Data yang diperoleh dikumpulkan, disusun, dianalisis dan diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan system SPSS versi 16.

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

### A. Deskripsi Penelitian

Penelitian ini berlangsung dari tanggal 30 September 2022 sampai 30 November 2022 yang dilakukan di SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk. Jenis penelitian adalah eksperimen, dan variable terikat dan yang diukur yaitu kesegaran jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk. Untuk itu instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun, yang meliputi : tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Dari semua data yang terkumpul selanjutnya dibuat tabulasi secara keseluruhan untuk kemudian dilakukan analisis statistik, yaitu dengan menggunakan uji-*t independent sampel* (sampel bebas).

### B. Hasil Penelitian

#### a) Hasil *Pretest*

Tabel 4.1. Norma Hasil *Pretest* TKJI SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Jumlah ( <i>f</i> )
5	22 – 25	Baik Sekali	-
4	18 – 21	Baik	7
3	14 – 17	Sedang	14
2	10 – 13	Kurang	28
1	5 – 9	Kurang sekali	6

Total	55
-------	----

Tabel di atas menggambarkan hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk yang semuanya berjumlah 55 siswa, subyek merupakan berjenis kelamin laki-laki. Hasil tes tersebut merupakan keadaan sebelum di berikan perlakuan kepada subjek penelitian.

Berdasarkan pada data tersebut di atas dapat diketahui pada tes awal yaitu untuk kategori baik sekali pada keburan jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk sebesar 0 siswa, kategori baik pada keburan jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk sebesar 7 siswa, kategori sedang pada keburan jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk sebesar 14 siswa, kategori kurang pada keburan jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk sebesar 28 siswa, sedangkan kategori kurang sekali pada keburan jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk sebesar 6 siswa. Kemudian setelah melakukan tes awal (*pretest*) di berikan perlakuan berupa Senam Ceria Anak Indonesia. Setelah diberikan perlakuan atau *treatment* kemudian dilakukan *posttest* secara keseluruhan.

b) Hasil *Posttest*

Tabel 4.2 Norma Hasil Posttest TKJI SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Jumlah ( <i>f</i> )
----	--------------	-------------	---------------------

5	<sup>2</sup> 22 – 25	Baik Sekali	8
4	18 – 21	Baik	28
3	14 – 17	Sedang	11
2	10 – 13	Kurang	6
1	5 – 9	Kurang sekali	2
Total			55

Berdasarkan data hasil *posttest* tersebut di atas dapat diketahui tes akhir yaitu untuk kategori baik sekali pada keburan jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk sebesar 8 siswa, kategori baik pada keburan jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk sebesar 28 siswa, kategori sedang pada keburan jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk sebesar 11 siswa, kategori kurang pada keburan jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk sebesar 6 siswa, sedangkan kategori kurang sekali pada keburan jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk sebesar 2 siswa.

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk yang melakukan Senam Ceria Anak Indonesia jika dilihat dari hasil tes awal mengalami peningkatan, dengan pada tes akhir ini kategori terbanyak adalah baik dengan 28 siswa. Dapat disimpulkan jika di bandingkan dengan *pretest* dan *posttest* maka mengalami peningkatan nilai rata-rata 5,11. Hasil deskripsi variabel data latihan Senam Ceria Anak Indonesia terhadap kebugaran jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk tahun ajaran 2022/2023 ditunjukkan

pada tabel <sup>27</sup> berikut.

**Tabel 4.3** Perhitungan Data Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
PREEKS	55	5	21	12.78	3.531	12.470
POSEKS	55	8	25	17.89	4.144	17.173
Valid N (listwise)	55					

Seperti dalam tabel 4.3 perhitungan data statistik deskriptif di atas,  $X_1$  terlihat bahwa rata-rata kebugaran jasmani sebelum latihan Senam Ceria Anak Indonesia adalah 12,78. Nilai kebugaran jasmani sebelum latihan Senam Ceria Anak Indonesia tertinggi 21 dan terendah 5. Terlihat  $X_2$  Rata-rata kebugaran jasmani setelah latihan dengan senam aerobik sebesar 17,89 dengan hasil tertinggi 25 dan terendah 8.

#### a. Hasil Analisis Data

##### 1. <sup>8</sup> Prosedur Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dapat dianalisis dengan statistik parametrik atau tidak. Apabila memenuhi persyaratan, maka analisis statistik parametrik dapat

dilakukan, namun jika tidak memenuhi persyaratan maka analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

## 2. Uji Normalitas

Menguji normalitas data digunakan analisis *kolmogorof smirnov*, yang perhitungannya menggunakan program SPSS. Apabila hasil perhitungan diperoleh *probabilitas* (p) lebih besar daripada taraf kesalahan (0.05), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.4 Uji Normalitas** Berdasarkan Data Pretest dan Post Test siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk

Tests of Normality							
	Score	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	PreTestEks	.112	55	.084	.972	55	.236
	PostTestEks	.187	55	.063	.933	55	.005

a. Lilliefors Significance Correction

Seperti dalam tabel 4.4 di atas, diperoleh nilai *kolmogorof smirnov* untuk data sebelum latihan dengan Senam Ceria Anak Indonesia sebesar 0,112 dengan *probabilitas* (0,084) > 0,05, yang berarti bahwa data tersebut berdistribusi normal. Untuk data setelah latihan dengan Senam Ceria Anak Indonesia diperoleh nilai *kolmogorof smirnov* sebesar 0,187 dengan *probabilitas* (0,063) > 0,05, yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis tersebut menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal, maka dapat digunakan statistik parametrik untuk pengujian hipotesis selanjutnya.

### 3. Uji Homogenitas

Prasyarat berikutnya untuk memenuhi analisis yaitu melakukan uji homogenitas varians data. Uji Homogenitas bertujuan untuk menguji apakah kelompok sampel mempunyai variansi yang sama. Adapun hasil uji homogenitas penelitian menggunakan uji F seperti tercantum pada Tabel berikut ini.

23

**Tabel 4.5 Uji Homogenitas**

#### Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
------------------	-----	-----	------

Hasil	Based on Mean	1.219	1	108	.272
	Based on Median	.376	1	108	.541
	Based on Median and with adjusted df	.376	1	99.472	.541
	Based on trimmed mean	1.029	1	108	.313

**12**  
**Test of Homogeneity of Variances**

Pretest

LeveneStatistic	df1	df2	Sig.
1.327	6	24	.284

Berdasarkan dari tabel 4.5 diatas terlihat hasil *lavene'sstatistic* kelompok data latihan Senam Ceria Anak Indonesia sebesar 1,219 dengan probabilitas 0,272, karena probabilitas lebih dari 0,05 maka disimpulkan bahwa hipotesis tidak dapat ditolak atau memiliki varians yang sama. Hal ini berarti kelompok data latihan Senam Ceria Anak Indonesia tersebut homogen.

**b. Pengujian Hipotesis**

Hipotesis penelitian ini berbunyi terdapat pengaruh senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023. Analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Dasar pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan (Sig) < 0,05 maka terdapat



perbedaan yang signifikan dari t tabel pada taraf signifikansi. Sebaliknya jika nilai signifikan (Sig)>0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari t tabel pada taraf signifikansi.

Uji beda dalam penelitian ini dimaksudkan untuk membedakan apakah adapengaruh hasil latihan Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023. Dalam hal ini yang dibedakan adalah sebelum dan sesudah latihan Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS diperoleh tabel uji t-test sebagai berikut.

**Tabel 4.6 Uji T-Test**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PREEKS - POSEKS	-5.109	5.630	.759	-6.631	-3.587	-6.731	54	.000

Sumber : SPSS data editor 16

Berdasarkan dari tabel 4.6 diatas terlihat hasil nilai  $t_{hitung}$  sebelum latihan Senam Ceria Anak Indonesia dan setelah latihan Senam Ceria Anak Indonesia sebesar -6,731 dengan probabilitas 0,000, karena

probabilitas  $<0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang nyata pada data *pretest* dan *posttest*. Jadi terdapat pengaruh yang signifikan latihan Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun ajaran 2022/2023, sehingga penelitian hipotesis ini diterima.

### **c. Pembahasan**

Hasil penelitian pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk secara singkat dapat dijelaskan, berdasarkan dari deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani sebelum latihan Senam Ceria Anak Indonesia adalah 12,78. Nilai kebugaran jasmani dengan latihan Senam Ceria Anak Indonesia tertinggi 21 dan terendah 5. Dan rata-rata kebugaran jasmani setelah latihan dengan Senam Ceria Anak Indonesia sebesar 17,89 dengan hasil tertinggi 25 dan terendah 8. Dengan hasil yang di dapat dapat dilihat bahwa adanya peningkatan rata-rata dari sebelum latihan dan setelah latihan sebanyak 5,11 jika di lihat dalam persen menjadi 9%.

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada saat *post test* yaitu setelah diberi perlakuan Senam Ceria Anak Indonesia diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan Senam Ceria Anak Indonesia.. Hasil tersebut didukung

berdasarkan hasil uji t yang menyimpulkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani anak sebelum dan sesudah diberi perlakuan Senam Ceria Anak Indonesia ( $p < 0,05$ ). Ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dengan Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk.

Hal ini menunjukkan bahwa hasil setelah adanya latihan dengan Senam Ceria Anak Indonesia ada pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani, namun hal ini juga dapat diartikan bahwa siswa yang belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan berdampak pada kemampuan fisik anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Anak akan menjadi mudah lelah bahkan mudah sakit, sehingga aktivitas belajar siswa tidak dapat berjalan dengan baik. Pemberian perlakuan Senam Ceria Anak Indonesia pada siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Pengaruh kebugaran jasmani tersebut mencerminkan masing-masing orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, suatu tingkat kebugaran jasmani terdapat kebutuhan minimal yang diperlukan agar dalam suatu profesi tertentu terdapat kemampuan untuk melaksanakan fungsi hidup lain di luar pekerjaan sehari-hari.

Senam Ceria Anak Indonesia adalah aktivitas fisik dengan gerakan yang sistematis yang menggunakan iringan musik. Senam Ceria Anak Indonesia bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan

motorik. Melalui latihan yang teratur, terprogram dan terencana akan meningkatkan kebugaran jasmani karena <sup>3</sup> gerakan-gerakannya melibatkan sejumlah otot besar secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan lain dari Senam Ceria Anak Indonesia adalah bisa melatih kemampuan motorik meliputi gerakan menangkap, melempar, melompat, dan lain sebagainya. Dengan Senam Ceria Anak Indonesia yang teratur, badan menjadi ringan. Segala keletihan setelah bekerja menjadi hilang. Terlebih lagi, daya tahan tubuh meningkat.

Anak yang dibiasakan untuk melakukan Senam Ceria Anak Indonesia, maka fisik anak akan terlatih. Tubuh anak menjadi semakin segar, atau dengan kata lain terbentuk kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani mempunyai peran penting dalam aktivitas belajar siswa. Anak yang mempunyai tubuh segar dan sehat akan lebih bergairah dalam melakukan aktivitas belajar. Manfaat lain dari melakukan senam dengan teratur adalah dengan kondisi tubuh yang segar maka daya tahan tubuh anak menjadi lebih baik, anak akan jarang terjangkit penyakit-penyakit, sehingga anak dapat berkonsentrasi dengan baik dalam belajar.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Senam Ceria Anak Indonesia yang dilakukan anak mampu meningkatkan kebugaran jasmani. Hasil ini berimplikasi bahwa penting untuk membiasakan anak melakukan Senam

Ceria Anak Indonesia secara rutin agar terbentuk kebugaran jasmani, mengingat kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang aktivitas belajar anak.

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN<sup>12</sup>

#### A. Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan perhitungan statistik maka dapat diambil kesimpulan bahwa Senam ceria anak Indonesia dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk dilihat dari nilai rata-rata TKJI siswa bahwa rata-rata kebugaran jasmani sebelum latihan Senam Ceria Anak Indonesia adalah 12,78. Nilai kebugaran jasmani dengan latihan Senam Ceria Anak Indonesia tertinggi 21 dan terendah 5. Dan rata-rata kebugaran jasmani setelah latihan dengan Senam Ceria Anak Indonesia sebesar 17,89 dengan hasil tertinggi 25 dan terendah 8. Dengan hasil yang di dapat dapat dilihat bahwa adanya peningkatan rata-rata dari sebelum latihan dan setelah latihan sebanyak 5,11 jika di lihat dalam persen menjadi 9%.

#### B. Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Senam ceria anak Indonesia ternyata dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk.
2. Senam adalah kegiatan yang cukup menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran Penjas.

3. Senam ceria anak Indonesia adalah alternative yang dapat digunakan untuk pembelajaran Penjas, agar proses pembelajaran tidak terkesan monoton.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, <sup>19</sup> maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Meningkatkan kebugaran jasmani, dengan teratur melakukan latihan senam ceria anak Indonesia sesuai dengan arahan guru maupun orang tua serta menerapkan pola hidup sehat.

2. Bagi Guru

Menerapkan kebijakan untuk melakukan aktivitas senam masal pada siswa secara rutin, untuk mendukung pembentukan kebugaran jasmani pada anak.

3. Bagi Sekolah

Sekolah melengkapi sarana dan prasarana untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani anak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar.

4. Bagi Orang Tua

Berpartisipasi aktif dalam pembentukan kebugaran jasmani anak dengan membiasakan anak berperilaku hidup sehat, memenuhi

kebutuhan gizi anak dan membiasakan anak untuk melakukan olahraga secara teratur.

5. Bagi Peneliti

Mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anak agar dapat melengkapi hasil penelitian ini.



# Pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Cangkringan Kecamatan Nganjuk Tahun Ajaran 2022/2023

## ORIGINALITY REPORT

**30%**  
SIMILARITY INDEX

**29%**  
INTERNET SOURCES

**10%**  
PUBLICATIONS

**6%**  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>medium.com</b> Internet Source	<b>8%</b>
<b>2</b>	<b>jos.unsoed.ac.id</b> Internet Source	<b>5%</b>
<b>3</b>	<b>tr.scribd.com</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>es.slideshare.net</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>skripsiapprov.blogspot.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>edukasimu.org</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>fikunesablog.files.wordpress.com</b> Internet Source	<b>1%</b>

9	<a href="https://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	1 %
10	Jefry Dulanlebit. "SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET KARATE DOJO REDLAND HALONG USIA 16 - 19 TAHUN DALAM PERSIAPAN KEJURDA REDLAND II 2019 DI AMBON", MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation, 2020 Publication	1 %
11	<a href="http://ebin.pub">ebin.pub</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://anggisuryadarma31.blogspot.com">anggisuryadarma31.blogspot.com</a> Internet Source	1 %
14	Wiljiwianus Primus Wio Bei. "Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag, Lari Bolak-Balik, Push-Up dengan Pola Circuit Training Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN I Soa Tahun Ajaran 2015/2016", SPORTIF, 2017 Publication	1 %
15	<a href="https://repository.umj.ac.id">repository.umj.ac.id</a> Internet Source	1 %
16	<a href="http://adoc.tips">adoc.tips</a>	

Internet Source

<1 %

17

[repository.unib.ac.id](https://repository.unib.ac.id)

Internet Source

<1 %

18

Submitted to Universitas Bung Hatta

Student Paper

<1 %

19

[repository.ub.ac.id](https://repository.ub.ac.id)

Internet Source

<1 %

20

Submitted to Morgan Park High School

Student Paper

<1 %

21

[sites.google.com](https://sites.google.com)

Internet Source

<1 %

22

E. Nita Prianti. "PENGARUH MOTIVASI BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR ILMU PENGETAHUAN SOSIAL SISWA SMA NEGERI WILAYAH KABUPATEN PANDEGLANG - BANTEN", Pro Patria: Jurnal Pendidikan, Kewarganegaraan, Hukum, Sosial, dan Politik, 2020

Publication

<1 %

23

Yunita Prastica, Muhammad Thamrin Hidayat, Syamsul Ghufron, Akhwani Akhwani. "Pengaruh Penggunaan Media Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar pada Mata Pelajaran Matematika Siswa Sekolah Dasar", Jurnal Basicedu, 2021

<1 %

---

24	<a href="http://jurnal.stkippgritrenggalek.ac.id">jurnal.stkippgritrenggalek.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha Student Paper	<1 %
26	<a href="http://pt.slideshare.net">pt.slideshare.net</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://etheses.iainponorogo.ac.id">etheses.iainponorogo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://www.seputarpengetahuan.co.id">www.seputarpengetahuan.co.id</a> Internet Source	<1 %
29	Iswatiningrum Iswatiningrum, Panggung Sutapa. "Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2022 Publication	<1 %

---

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On