

# PELAKSANAAN SENAM KESEGERAN JASMANI DI SDN 05 BANJAR GUNTUNG KECAMATAN KUANTAN MUDIK KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

**Endang Indrawati**

Guru SDN 008 Seberang Pantai  
*indrawatiendang@gmail.com*

## ABSTRAK

Jenis penelitian ini deskriptif bertujuan untuk menggambarkan tentang pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas IV, V dan VI yang ada di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 125 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI sebanyak 20% dengan teknik *stratified random sampling* sehingga jumlah sampel diperoleh sebanyak 25 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran yang dilakukan adalah skala Guttman dengan dua alternatif jawaban yaitu: YA dan TIDAK. Dari analisis data didapat kesimpulan bahwa:

1. Tingkat capaian peranan guru pembimbing dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi berada pada klasifikasi cukup baik yaitu dengan tingkat capaian sebesar 88%.
2. Tingkat capaian motivasi siswa dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi berada pada klasifikasi baik yaitu dengan tingkat capaian jawaban responden sebesar 83%.

Kata Kunci: Senam Kesegaran Jasmani, Motivasi Siswa.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah bentuk upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Para guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan keterampilan dan pengalaman yang

memadai agar dapat memajukan keberhasilan dalam mengajar dan melatih. Penguasaan suatu metode mengajar dan melatih sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahraga yang diharapkan. Keberhasilan guru dalam mengajar akan membawa dampak positif bagi prestasi. Untuk meraih prestasi tinggi perlu dilaksanakan metode lainnya serta

memperbaiki sarana dan prasarana. Faktor lain yang berpengaruh atas prestasi adalah tingkat kesegaran seseorang.

Senam merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang begitu berarti.

Persoalannya adalah bagaimana senam dapat dimanfaatkan secara

optimal untuk mencapai tujuan pendidikan. Apalagi dengan bermacam-macam jenis senam yang sudah ada selama ini. Kalau beberapa penelitian terhadap senam terdahulu ternyata dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, bagaimanakah dengan senam yang baru-baru sekarang ini tersusun, apakah senam tersebut juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti tentang pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Senam Kesegaran Jasmani

Senam didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih, disusun dan dirangkai secara sistematis sehingga berguna untuk tubuh, sikap, kesehatan serta kebugaran jasmani (Berty Tilarso, 2000: 1). Menurut Gabbard (1987: 50) kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen yaitu kecepatan, kekuatan keseimbangan, dan koordinasi. Menurut Lutan Rusli (1996: 7-8) bahwa kesegaran jasmani dan keterampilan gerak yang kaya dengan koordinasi otot, syaraf yang halus menjadi bagian dalam taksonomi tujuan jasmani dan termasuk psikomotor.

Dengan demikian disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan pekerjaan yang lain yang bersifat rekreasi.

### B. Peranan Guru

Yelon dan Grace seperti yang dikutip oleh Prayitno (1984: 4) bahwa peningkatan motivasi siswa dalam belajar merupakan suatu cara yang baik dalam menghindari tingkah laku siswa

yang menyimpang yaitu dengan cara melibatkan siswa dalam belajar dan merangsang mereka untuk belajar.

Lutan (2001) menyatakan bahwa ada beberapa azas yang harus diperhatikan oleh guru Penjasorkes dalam mengajar, yaitu:

1. Azas pendidikan menyeluruh.
2. Azas perumusan tujuan yang realistis.
3. Azas individualistik dalam penjas.
4. Azas pengutamakan kesenangan dan kebebasan gerak.
5. Azas partisipasi merata dan menyeluruh.
6. Azas pengutamaan pengalaman sukses.

### C. Motivasi Siswa

Subidyo Soebroto (1993: 62) mengemukakan bahwa motivasi adalah sebagai sumber penggerak dan pendorong yang bersifat dinamik dan dapat dipengaruhi, merupakan cermin sikap dan mendorong sesuatu tindakan terarah pada tinjauan tertentu untuk mendapatkan kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan baik disadari maupun tidak disadari dan berhubungan dengan

aspek-aspek kognitif, motorik dan efektif.

Motivasi dapat dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang mencakup didalam situasi belajar dan menemui kebutuhan dan tujuan-tujuan siswa atau disebut motivasi murni yaitu motivasi yang timbul dari dalam diri siswa itu sendiri. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor situasi belajar atau motivasi yang berasal dari luar diri siswa.

Menurut Tohar (2004: 35) mengatakan untuk mencapai prestasi maksimal dalam bidang olahraga perlu adanya motivasi untuk membangkitkan semangat juang dalam belajar dengan demikian fungsi motivasi dalam pembelajaran penjasorkes adalah:

1. Sebagai memberikan kekuatan semangat kepada seseorang dalam melakukan kegiatan belajar atau kegiatan olahraga.
2. Mengarahkan kegiatan yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan.
3. Memilih dan mengarahkan pada tingkah laku yang tepat.

**D. Pertanyaan Penilaian**

1. Bagaimana peranan guru penjasorkes dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi?
2. Seberapa besar motivasi siswa dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi?

**METODE PENELITIAN**

**A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yaitu memaparkan data yang ada sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

**B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2011. Sedangkan pelaksanaan penelitian bertempat di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan

Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

**C. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI yang ada di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 125 orang.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Populasi
1	Kelas IV	46 orang
2	Kelas V	40 orang
3	Kelas VI	38 orang
<b>Jumlah</b>		<b>125 orang</b>

Pengambilan sampel dalam penelitian ini siswa kelas IV, V dan VI sebanyak 20% dengan teknik *stratified*

*random sampling* sehingga jumlah sampel adalah 25 orang.

Tabel 2. Sampel Penelitian

No	Kelas	Populasi
1	Kelas IV	9 orang
2	Kelas V	8 orang
3	Kelas VI	8 orang
<b>Jumlah</b>		<b>25 orang</b>

#### D. Jenis Data dan Sumber Data

Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer yaitu data tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Data sekunder yaitu data tentang siswa yang diperoleh dari kantor Tata Usaha sekolah.

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

#### E. Teknik Pengumpulan Data

1. Menyusun kisi-kisi angket.
2. Menyusun angket dilakukan berpedoman pada kisi-kisi yang telah ditentukan.
3. Melakukan uji coba angket kepada yang bukan responden.
4. Melakukan revisi sesuai dengan hasil uji coba.
5. Menyebarkan dan mengumpulkan angket.
6. Membuat rekapitulasi jawaban angket.

7. Melakukan pengolahan sesuai dengan tabel rekapitulasi.

8. Membandingkan hasil pengolahan data dengan kriteria perbandingan untuk menyimpulkan hasil penelitian.

#### F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini melalui angket atau kuesioner, yaitu suatu cara pengumpulan data dengan cara menyusun daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden yang bersedia memberikan jawaban sejujur-jujurnya.

#### G. Teknik Analisa Data

Setelah data terkumpul dari penelitian, kemudian dianalisis dengan statistik deskriptif dengan rumus frekuensi (Sudjana, 1998) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P : Jumlah persentase jawaban

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Tabel 3. Interval dan Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	90 – 100	Sangat Baik
2	80 – 89	Baik
3	65 – 79	Cukup
4	55 – 64	Kurang
5	0 – 54	Kurang Sekali

## HASIL PENELITIAN

### A. Peranan Pelatih atau Guru Pembina

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Peranan Guru Pembimbing

No	Pertanyaan	Frekuensi		Persentase (%)		Kriteria
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	
1	Apakah guru pembimbing senam kesegaran jasmani di sekolah anda sudah berpengalaman dalam membina senam kesegaran jasmani?	18	7	72	28	Cukup
2	Apakah guru pembimbing senam kesegaran jasmani di sekolah anda merupakan sarjana olahraga?	25	0	100	0	Sangat baik
3	Apakah guru pembimbing senam kesegaran jasmani di sekolah anda selalu datang tepat waktu?	22	3	88	12	Baik
4	Apakah guru pembimbing senam kesegaran jasmani di sekolah anda membina senam kesegaran jasmani dengan penuh semangat?	23	2	92	8	Sangat baik
<b>Rata-Rata</b>		<b>22</b>	<b>3</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>Baik</b>

Dari empat pertanyaan tersebut, skor tertinggi adalah pada pertanyaan nomor dua dengan pertanyaan “Apakah guru pembimbing senam kesegaran jasmani di sekolah anda merupakan sarjana olahraga?” dengan jawaban responden 100%. Sedangkan skor

terendah terdapat pada pertanyaan pada nomor satu dengan pertanyaan “Apakah guru pembimbing senam kesegaran jasmani di sekolah anda sudah berpengalaman dalam membina senam kesegaran jasmani?” dengan jawaban responden 72%.

Tabel 5. Deskripsi Peranan Guru Pembimbing

No	Kategori Jawaban	Rata-Rata Jawaban Responden	Persentase (%)	Tingkat Capaian
1	Ya	22	88	<b>88%</b>
2	Tidak	3	12	
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100</b>	

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 25 orang responden dan dari 4 pertanyaan, yang memilih jawaban “ya” ada 88% dan yang menjawab “tidak” ada 12%. Secara keseluruhan tingkat capaian peranan guru pembimbing yang diperoleh dari 25 responden untuk 4 pertanyaan adalah

sebesar 88%, artinya bahwa tingkat capaian peranan guru pembimbing dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi berada pada klasifikasi baik.

## B. Motivasi Siswa

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Motivasi Siswa

No	Pertanyaan	Frekuensi		Persentase (%)		Kriteria
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	
1	Saya selalu mengikuti materi pembelajaran senam kesegaran jasmani.	20	5	80	20	Baik
2	Saya gemar dan senang mengikuti senam kesegaran jasmani.	18	7	72	28	Cukup
3	Senam kesegaran jasmani yang saya laksanakan dapat meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani saya.	20	5	80	20	Baik
4	Saya melakukan senam kesegaran jasmani didasari atas keinginan saya sendiri.	19	6	76	24	Cukup
5	senam kesegaran jasmani yang saya lakukan pada jam olahraga saya lakukan dengan penuh semangat.	25	0	100	0	Sangat Baik
6	senam kesegaran jasmani yang saya lakukan sangat menguntungkan serta ada dampaknya pada diri saya.	23	2	92	8	Cukup
7	Dengan melakukan senam kesegaran jasmani dapat meningkatkan energi saya.	19	6	76	24	Cukup
8	senam kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang menyenangkan bagi saya.	22	3	88	12	Baik
<b>Rata-Rata</b>		<b>20,75</b>	<b>4,25</b>	<b>83</b>	<b>17</b>	

Dari delapan pertanyaan tersebut, skor tertinggi adalah pada pertanyaan nomor lima dengan pertanyaan “senam kesegaran jasmani yang saya lakukan pada jam olahraga saya lakukan dengan penuh semangat” dengan jawaban

responden 100%. Sedangkan skor terendah terdapat pada pertanyaan pada nomor dua dengan pertanyaan “Saya gemar dan senang mengikuti senam kesegaran jasmani” dengan jawaban responden 72%.

Tabel 7. Deskripsi Motivasi Siswa

No	Kategori Jawaban	Rata-Rata Jawaban Responden	Persentase (%)	Tingkat Capaian
1	Ya	20,75	83	83%
2	Tidak	4,25	17	
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100</b>	

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 25 orang responden dan dari 4 pertanyaan, yang memilih jawaban “ya” ada 83% dan yang menjawab “tidak” ada 17%. Secara keseluruhan tingkat capaian motivasi siswa di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan

Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yang diperoleh dari 25 responden untuk 8 pertanyaan adalah sebesar 83%, artinya bahwa tingkat capaian motivasi siswa dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik

Kabupaten Kuantan Singingi berada pada klasifikasi baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Tingkat capaian peranan guru pembimbing dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi berada pada klasifikasi cukup baik yaitu dengan tingkat capaian sebesar 88%.
2. Tingkat capaian motivasi siswa dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi berada pada klasifikasi baik yaitu dengan tingkat capaian

jawaban responden sebesar 83%.

### B. Saran

- 1) Guru pembimbing atau pelatih senam kesegaran jasmani yang ada di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi untuk dapat lebih menggiatkan senam kesegaran jasmani di sekolah.
- 2) Kepala Sekolah yang ada di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dalam rangka meningkatkan kesehatan tubuh siswa diharapkan agar memberikan perhatian terhadap kegiatan senam kesegaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 1989, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Berty Tilarso, 2000, *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia dengan Senam*, Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- Depdikbud, 1995, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun*, Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Endang Sri Retno, 1989, *Perbandingan Pengaruh Antara Latihan Senam Kesegaran Jasmani 84 dengan Senam Kesegaran Jasmani 88 didalam Peningkatan Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra SMA Theresiana Salatiga Tahun 1988/1989*, Semarang: FPOK IKIP Semarang.
- Gabbard, C, Lc Blanc E Lowy, S. 1987, *Physical for Children Building The Foundation*, New Yersey Printice Hall Inc Englewood Cliffs.
- Hamalik, Oemar, 2008, *Proses Belajar Mengajar*, Jakarta: Sinar Grafika.
- Lutan, Rusli, 1996, *Belajar Keterampilan Motorik*, Jakarta: Dirjen Dikti.
- Lutan, Rusli, 2001, *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas Dirjendikdasmen.
- Subidyo, Soebroto, 1993, *Motivasi Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta.