

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF AYO BERSATU GYMNASTICS TRAINING TOWARDS PHYSICAL FITNESS

*By:*

**Arif Atmunandar**

*Mentor :*

**Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or**

**Drs. Suranto, M. Kes**

This research aimed to find out how much the rhythmic gymnastics training influences the physical fitness towards the students of grade VIII in SMP Negeri 4 Bandar Lampung. The research method applied was experimental research. The subject of research was students of grade VIII in SMP Negeri 4 Bandar Lampung with 32 students. The data collecting technique used was the physical fitness test result. While the data analysis used was using different t-test and influence t-test. Research result shown that there was significant influence on the gymnastics training influences the physical fitness towards the students of grade VIII in SMP Negeri 4 Bandar Lampung with the data gained was  $t_{count} = 18,705 > t_{table} = 2,131$ . The conclusion of this research that there is significant influence on the gymnastics training influences the physical fitness.

**Keywords :** experimental research , physical fitness, rhythmic gymnastics training.

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN SENAM AYO BERSATU TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI**

**Oleh**

**Arif Atmunandar**

**Pembimbing**

**Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or**

**Dr. Suranto, M. Kes**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung. Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sebagai sampel pada penelitian pengaruh latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani adalah siswa SMP Negeri 4 Bandar Lampung kelas VIII , yang berjumlah 32 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes hasil kebugaran jasmani. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t perbedaan dan uji-t pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 18,705 poin yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu 2,131. Sehingga dengan demikian ada pengaruh yang signifikan antara latihan senam ayo bersatu terhadap kebugaran jasmani.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, latihan senam ayo bersatu, metode eksperimen.

## I. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Senam kebugaran jasmani merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam lebih dapat meningkatkan kebugaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya.

Sebab menurut Soekarman ( 1989 : 12 ) tentang olahraga pada anak bahwa didalam mengajarkan olahraga pada anak hendaknya memperhatikan hal-hal yaitu pertumbuhan fisik atau badan, pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan serta perilaku, pertumbuhan keterampilan. Dijelaskan lebih lanjut bahwa pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan serta perilaku pada masa anak-anak perlu mendapat prioritas utama, sebab kalau tidak maka perkembangan selanjutnya kurang mendapatkan fondasi yang kokoh. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti. (Endang Sri Retno, 1989 : 14 ).

### Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani para siswa di SMP Negeri 4 Bandar Lampung.
2. Rendahnya pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

3. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani yang ditinjau dari berbagai aspek.

### Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah tersebut, maka perlu adanya batasan masalah agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu luas. Masalah yang akan dibahas adalah pengaruh latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani dengan sampel siswa kelas VIII-B SMP Negeri 4 Bandar Lampung yang dipilih karena rata-rata kebugaran jasmaninya paling rendah dibandingkan dengan kelas VIII lainnya.

### Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya maka rumusan masalahnya adalah : “Apakah ada pengaruh latihan senam ayo bersatu dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung?”.

### Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak di capai dari penelitian ini ialah :

“Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung”.

### Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Siswa SMP Negeri 4 Bandar Lampung Sebagai motivasi untuk meningkatkan kesadaran betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi aktivitas sehari-hari.
2. Guru Pendidikan Jasmani Sebagai bahan acuan tentang gambaran kemampuan fisik para siswa yang

harus di bina dan ditingkatkan pada masa yang akan datang.

### 3. Orang Tua Siswa

Sebagai pertimbangan dan dorongan bagi peningkatan kebugaran jasmani putra-putrinya, sekaligus dapat menghapus keraguan bahwa Pendidikan Jasmani tidak sejelek yang diduga bahkan memiliki kontribusi sangat berarti bagi kehidupan

### 4. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila

Sebagai bahan informasi yang berarti untuk bekal para mahasiswa bila kelak lulus menjadi sarjana pendidikan jasmani, dan gambaran tadi menjadi bahan untuk menjadi prioritas dalam meningkatkan kemampuan fisik para siswanya.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif (Depdiknas,2004).

### Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan ( 1989 : 7 ) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kebugaran Jasmani menurut (Sadoso 1989: 9) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa

merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak

### Komponen Kebugaran Jasmani

Adapun komponen dari kebugaran jasmani tersebut adalah : 1) Kekuatan; 2) Daya tahan; 3)Daya ledak; 4) Kelentukan; 5) Kecepatan; 6) Kelincahan; 7) Koordinasi; 8) Keseimbangan; 9)Ketepatan dan; 10) Reaksi

### Pengertian Latihan

Untuk memperoleh kemajuan atau peningkatan dari suatu latihan, baik peningkatan kemampuan fisik maupun keterampilan maka pekerjaan itu harus dilakukan secara berulang-ulang. Pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang hanya akan ditempuh melalui proses latihan, seperti (Harsono, 1988:101) mengemukakan bahwa training atau latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan.

### Prinsip Prinsip Latihan

1. Latihan lebih
2. Kekhususan
3. Kembali Asal
4. Prinsip Individualisasi
5. Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus

### Senam Ayo bersatu

Senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Dalam senam ayo bersatu dapat dipilih gerakan mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga memungkinkan

seseorang untuk melakukan secara teratur dalam waktu lama.

### **Manfaat Senam Ayo bersatu**

Manfaat senam ayo bersatu banyak sekali, diantaranya di lihat dari segi fisik, psikologi, sosial, maupun ekonomis. Di lihat dari (1) **segi fisik**: mencegah penyakit akibat kurang gerak (Preventif), peningkatan kebugaran atau peningkatan kualitas fisik (Promotif), terapi dan rehabilitas (asma, kegemukan, penyimpangan bentuk tubuh, dll), (2) **segi sosial**: karena senam ayo bersatu dilakukan bersama-sama maka pada akhirnya akan menciptakan sebagai media komunikasi informasi dan akan berdampak pada kesehatan sosial semakin baik, (3) **segi psikis**: mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan, dan (4) **segi ekonomis**: mengurangi biaya perawatan kesehatan (Sumaryanti,2000 :1).

### **Upaya Latihan Terhadap Kebugaran**

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas 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.

### **Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama Kelas VIII**

Masa usia sekolah menengah pertama kelas VIII antara usia 13 sampai 15 tahun. Masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perlambangan yang masih digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Secara fisik anak mengalami pertumbuhan yang semakin baik dibandingkan pada masa awal kanak-kanak.

### **Kerangka Berpikir**

Latihan senam ayo bersatu yang dilakukan dalam waktu 30 menit selama 3 kali seminggu dengan 24 kali pertemuan atau 8 minggu dengan intensitas 75 % - 85 % denyut nadi maksimum maka diduga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, hidup sehat dan teratur. Dengan diadakannya senam ayo bersatu di SMP akan menambah variasi dalam olahraga di sekolah atau dalam ekstrakurikuler. Suatu aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, gerakannya melibatkan otot besar tubuh dilakukan secara terus-menerus, dinamis dan ritmik dan dalam aktivitasnya energi yang digunakan dari sistem senam ayo bersatu.

Latihan senam merupakan salah satu cara latihan yang dapat menghasilkan perubahan-perubahan terhadap efisiensi kerja jantung. Maka latihan ini harus memperhatikan frekuensi latihan sebaiknya tiga kali seminggu, lama latihan antara 20 - 30 menit. Bila latihan dilakukan secara teratur maka kebugaran jasmani juga akan meningkat.

### **Hipotesis**

Berdasarkan kerangka teoretik dan kerangka pikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

H<sub>a</sub>: Ada pengaruh yang signifikan latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung.

H<sub>0</sub> : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung.

## **III. METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Metodologi penelitian sebagai mana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang

cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai karya ilmiah yang setinggi-tingginya“. Guna memperoleh karya yang setinggi-tingginya penelitian harus dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen murni dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat.

### **Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini ditetapkan dua macam variabel. Adapun variabel yang diteliti adalah :

1. Variabel Bebas ( X ) yaitu senam ayo bersatu
2. Variabel terikat ( Y ) yaitu kebugaran jasmani

### **Definisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari penafsir yang keliru maka variabel penelitian ini perlu diberikan definisi, yaitu :

#### **1. Pengaruh**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 664) pengaruh berarti daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda). Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya yang ditimbulkan dari latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

#### **2. Latihan Senam Ayo bersatu**

Dalam penelitian ini latihan senam ayo bersatu adalah suatu aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, gerakannya terutama melibatkan otot-otot besar tubuh. Dilakukan secara

terrus menerus, dinamis dan ritmik juga dalam aktivitasnya energi yang digunakan dari sistem ayo bersatu dilakukan selama 30 menit dengan gerakan benturan ringan (*low impact*) dan gabungan *high* dan *low impact* (*mix impact*).

### **3. Kebugaran Jasmani**

Kebugaran Jasmani menurut (Sadoso 1989: 9) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Pengertian tersebut mengandung maksud bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian. Berdasarkan pendapat di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung sebanyak 160 siswa yang terdiri dari 6 kelas.

#### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Menurut Arikunto (2002:120) menjelaskan bila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya.

Dalam penelitian ini seorang peneliti akan mengambil populasi yaitu seluruh siswa kelas VIII B yang berjumlah sebanyak 32 siswa, dengan jumlah 14 laki – laki dan 18 perempuan. Dengan alasan bahwa berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dari 6 kelas bahwa kelas VIII B memiliki nilai terendah tingkat kebugaran jasmaninya diantara kelas lain sehingga dilakukan penelitian dengan

memberikan latihan senam ayo bersatu guna meningkatkan kebugaran jasmaninya.

### **Pelaksanaan Penelitian**

1. Tahap Persiapan
2. Tahap Pelaksanaan
3. Tahap Pengambilan Data

### **Rancangan Penelitian**

Setelah diperoleh nilai hasil tes awal, dilakukan *ordinal pairing* guna membagi populasi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan cara latihan senam ayo bersatu dan dilakukan selama 24 kali pertemuan. Setelah 24 kali pertemuan baik kelas kontrol ataupun kelas eksperimen dites kemampuan akhir (*post-test*).

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Bandar Lampung.

#### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini berlangsung mulai dari tanggal 15 Februari sampai dengan 20 April 2014. Latihan senam atau perlakuan diberikan sebanyak tiga kali dalam seminggu. Sebelum diberikan perlakuan dilaksanakan tes terlebih dahulu dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum diberi perlakuan.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik tes. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kebugaran berupa lari 50 meter, pull up, sit up, vertical jump, dan lari 800 meter. Alasan menggunakan tes jenis ini karena sudah dianggap mewakili komponen-komponen

kebugaran jasmani dan memiliki validitas atau reabilitas cukup tinggi. Sebab tes ini telah digunakan dalam penelitian *Sport Development Indeks* (SDI) yang dilaksanakan oleh Dirjen Olahraga Depdiknas Tahun 2002 dan Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga tahun 2004-2006.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik yaitu uji - t dengan prosedur penelitian sebagai berikut :

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

Tes ini untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa dengan menggunakan tes kesegaran jasmani

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

*Treatment* yang dilakukan dengan senam ayo bersatu selama 30 menit, dilaksanakan selama tiga kali dalam seminggu selama 8 minggu atau 24 kali pertemuan.

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

Tes akhir ini dengan menggunakan tes lari 50 meter, pull up, sit up, vertical jump, dan lari 800 meter dari Depdiknas untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa setelah melakukan *Treatment*. Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah data diolah dan dianalisis agar memberikan informasi tentang apa yang terjadi tujuan utama dari penelitian ini. Untuk menganalisis hasil eksperimen yang menggunakan *Pretest* dan *Posttest* menggunakan rumus statistik.

## **IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

#### **Deskripsi Data**

Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang

penyebaran data. Jenis data yang digambarkan dapat berupa jumlah, nilai rata-rata, nilai standar deviasi dan varians dari hasil tes dan pengukuran. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas, dan uji pengaruh.

### **Analisis Data**

Dari hasil perhitungan untuk pada kelompok eksperimen maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah : “Ada pengaruh yang signifikan latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung”.

Maka dari hasil analisis diperoleh nilai  $t_{hitung} = 18,705$  dengan nilai  $t_{tabel} = 2,131$  pada taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95%. Karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka tolak  $H_0$ , artinya ada pengaruh yang signifikan latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian pada kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung khususnya siswa kelas VIII-B yang menjadi sampel bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa adalah sebagian siswa kategori kurang (50%), sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan tes awal, merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan Ordinal Pairing. Setelah itu salah satu kelompok tersebut diberi perlakuan dengan latihan senam ayo bersatu dan kelompok kedua tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol). Kelompok 1 (kelompok eksperimen) diberikan perlakuan selama 3 bulan dengan total 24 x pertemuan.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok eksperimen dan kontrol diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan

senam ayo bersatu pada kelompok eksperimen. Sesuai dengan teori yang telah dipaparkan bahwa penting adanya seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik guna melaksanakan kegiatan kehidupan sehari-hari. Dengan kebugaran jasmani yang lebih baik maka seseorang akan mampu berbuat lebih banyak dalam kehidupan dan meningkatkan kualitas pekerjaan yang dihasilkan pula karena disaat dia telah kelelahan melakukan aktivitas diawal ia masih memiliki cadangan tenaga untuk dapat melakukan aktivitas lainnya. Dalam hal ini peneliti memilih latihan senam ayo bersatu yang gerakan mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan secara teratur dalam waktu lama guna bertujuan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Telah dijelaskan oleh Sumaryanti (2000 :1) bahwa manfaat senam ayo bersatu banyak sekali, diantaranya di lihat dari segi fisik, psikologi, sosial, maupun ekonomis. Di lihat dari (1) segi fisik: mencegah penyakit akibat kurang gerak (Preventif), peningkatan kebugaran atau peningkatan kualitas fisik (Promotif), terapi dan rehabilitas (asma, kegemukan, penyimpangan bentuk tubuh, dll), (2) segi sosial: karena senam ayo bersatu dilakukan bersama-sama maka pada akhirnya akan menciptakan sebagai media komunikasi informasi dan akan berdampak pada kesehatan sosial semakin baik, (3) segi psikis: mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan, dan (4) segi ekonomis: mengurangi biaya perawatan kesehatan

Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan senam ayo bersatu yang diberikan kepada siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Siswa yang berlatih dengan teratur, berulang-ulang dan dengan beban yang semakin bertambah mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya ketinggian yang lebih baik.

Berbeda sekali dengan siswa yang tidak diberikan latihan senam ayo bersatu atau diabaikan, tidak ada peningkatan yang berarti bahkan hasil tes akhir menunjukkan tingkat kebugaran jasmani mereka sama saja seperti tes awal. Berdasarkan dengan hasil penelitian yang dilakukan maka peneliti menyimpulkan bahwa latihan senam ayo bersatu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung.

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

“Ada pengaruh yang signifikan latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung”.

### Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Bagi siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya sehingga meningkatkan hasil kerja dalam kehidupan sehari-harinya.
2. Guru dapat mengetahui program latihan yang tepat dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Orangtua dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani anaknya sehingga dapat berupaya meningkatkan aktivitas sehari-harinya untuk hasil prestasi yang lebih optimal.
4. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya,

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2004. *Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Retno, E.S. 1989. *Perbandingan Pengaruh antara latihan SKJ '84 di dalam peningkatan keugaran jasmani*. Semarang : FPOK. IKIP Semarang.
- Harsono. 1998. *Coaching aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: Penerbit Tambak Kusuma.
- Lutan, R. 1989. *Belajar Keterampilan motorik*, Jakarta : Balai Pustaka.
- Sumaosardjuno, S. 1989. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Pustaka Grafika.
- Soekarman, R. 1989. *Masalah olahraga pada anak*. Jakarta: PT. Pustaka Grafika.
- Sumaryanti. 2003. *Pengaruh Frekuensi Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Tim Pustaka Phoenix. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : PT. Media Phoenix.