



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENGARUH LATIHAN SENAM PRAMUKA DAN SENAM
AYO BERGERAK INDONESIA TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI**
(Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015)

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana S1
pada Universitas Negeri Semarang

oleh
RISQI SIWI WIDIYANTI
6301411052

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Risqi Siwi Widiyanti.2016.Pengaruh Latihan Senam Pramuka dan Senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1: Drs. Hermawan, M.Pd dan Pembimbing 2: Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd

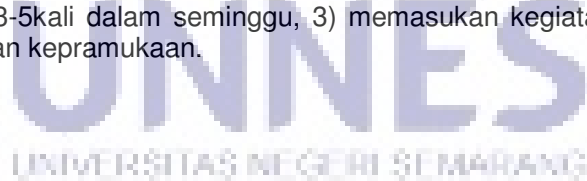
Kata kunci: Senam Pramuka, Senam Ayo Bergerak Indonesia, Tingkat Kesegaran Jasmani.

Tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang kurang baik. Permasalahan penelitian: 1) apakah ada pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani?, 2) apakah ada pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani?, 3) latihan senam manakah yang lebih baik pengaruhnya?. Tujuan penelitian: 1) pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani, 2) pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani, 3) latihan senam mana yang lebih baik pengaruhnya.

Metode penelitian menggunakan metode *eksperiment*. Populasi berjumlah 20 siswa. Instrumen tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 13 - 15 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kesegaran jasmani sampel setelah melakukan senam Pramuka adalah sebesar 31,45% sedangkan setelah melakukan senam Ayo Bergerak Indonesia sebesar 24,8%.

Simpulan penelitian: 1) ada pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani, 2) ada pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani, 3) latihan senam Pramuka lebih baik pengaruhnya terhadap tingkat kesegaran jasmani. Saran dari penelitian: 1) Lakukanlah kedua senam tersebut sebelum latihan pramuka, 2) lakukan senam secara rutin 3-5kali dalam seminggu, 3) memasukan kegiatan senam bersama dalam kegiatan kepramukaan.



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Risqi Siwi Widiyanti
NIM : 6301411052
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Senam Pramuka dan Senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Januari 2016



Risqi Siwi Widiyanti
NIM 6301411052

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

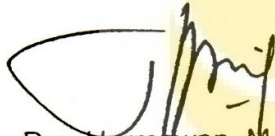
PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Nama : Risqi Siwi Widiyanti
NIM : 6301411052
Judul : Pengaruh Latihan Senam Pramuka dan Senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015
Pada hari :
Tanggal :

Panitia Ujian

Pembimbing I



Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP 195904011988031002

Pembimbing II



Arif Setiawan, S.Pd, M. Pd.
NIP 197805252005011002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang



Edjarmiko, M.Pd
NIP 197208151997021001

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Risqi Siwi Widiyanti NIM 6301411052 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Pengaruh Latihan Senam Pramuka dan Senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pada hari Senin, Tanggal 1 Februari 2016

Panitia Ujian



Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes
NIP 196803021997021001

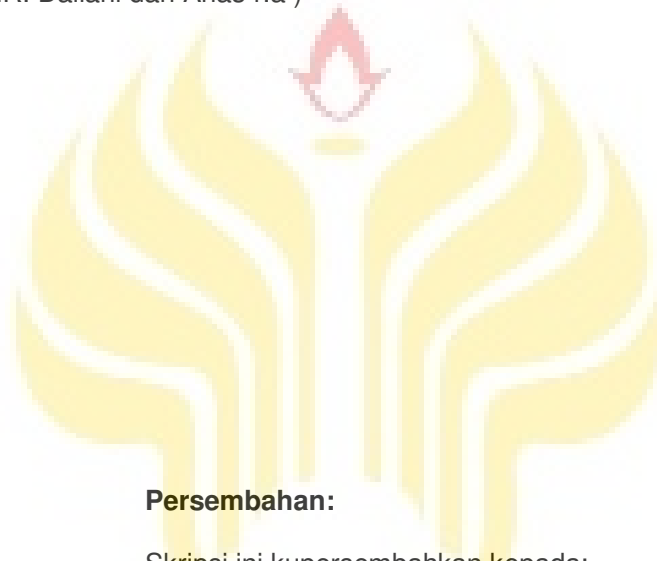
Dewan Penguji

1. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd (Ketua)
NIP 196302061988031001
2. Drs. Hermawan, M.Pd (Anggota)
NIP 195904011988031002
3. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd (Anggota)
NIP 197805252005011002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Orang yang menuntut ilmu bearti menuntut rahmat; orang yang menuntut ilmu bearti menjalankan rukun Islam dan Pahala yang diberikan kepada sama dengan para Nabi. (HR. Dailani dari Anas r.a)



Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

- » Kedua orang tuaku, Bapak Slamet Riyadi dan Ibu Kamini yang **senantiasa** memberi dukungan, semangat, motivasi, doa dan segala keridhoan serta keikhlasannya demi masa depanku.
- » Kakakku, Resti Yogi Pratiwi dan kakak iparku Pawit yang menjadi penyemangat dan pemberi nasihat meski dari seberang pulau nan jauh disana.
- » Adikku, Fajar Adhi Nugroho yang menemani di tanah rantau, pendengar keluh kesahku dan penyemangatku meski dalam diamnya.
- » Seseorang yang semoga jadi imamku kelak yang senantiasa membantu dalam kegundahan yang sering kualami dan membimbingku menjadi pribadi yang lebih baik.
- » Sahabatku Retno Nitya Sari dan Mei Indriyani yang melengkapiku atas semua kekuranganku.
- » Teman-teman PKLO angkatan 2011 yang memberi warna dalam masa kemahasiswaanku
- » Almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Senam Pramuka dan Senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015”, yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penelitian serta penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

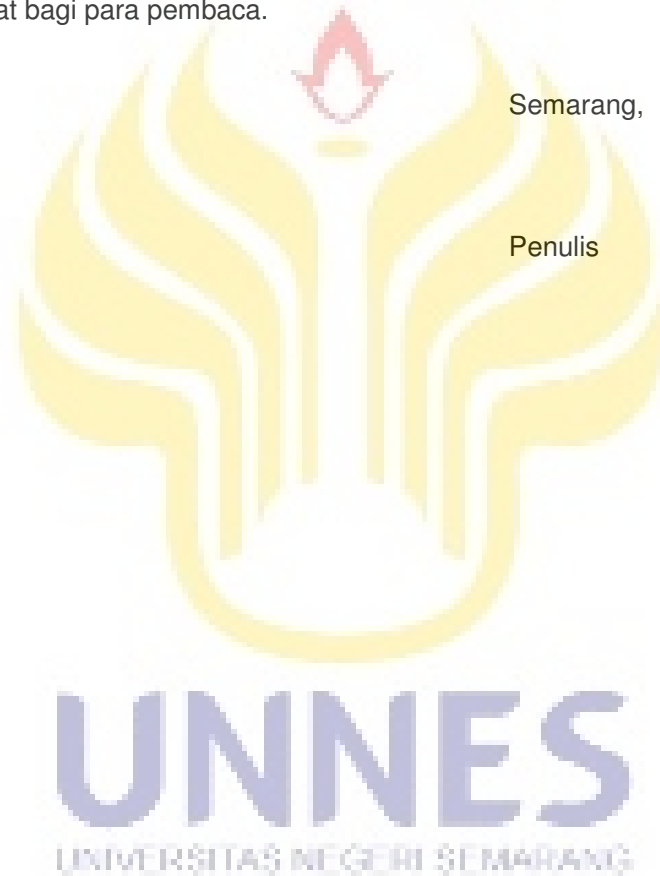
1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di UNNES Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas ijinnya untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang, atas ijinnya untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Pembimbing I, Drs. Hermawan, M.Pd atas arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pembimbing II, Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd atas arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing selama ini.
7. Staf Karyawan Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Drs. Catonggo Sulistiyono, S.Kom selaku Kepala sekolah SMP Negeri 22 Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
9. Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang, yang membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.

10. Teman-teman PKLO angkatan 2011 yang banyak membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Atas bantuan yang telah diberikan, penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Harapan penulis semoga skripsi ini memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Januari 2016

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
2.1.2 Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	9
2.1.2.1 Daya Tahan Jantung Paru.....	10
2.1.2.2 Kekuatan Otot.....	11
2.1.2.3 Daya Tahan Otot.....	12
2.1.2.4 Kelentukan.....	12
2.1.2.5 Komposisi Tubuh.....	14
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	15
2.1.3.1 Faktor Pengaturan Makanan.....	16
2.1.3.2 Faktor Istirahat.....	20
2.1.3.3 Faktor Olahraga.....	20
2.1.4 Manfaat Kesegaran Jasmani.....	21
2.1.5 Pengertian Latihan Kebugaran.....	21
2.1.6 Prinsip-prinsip Dasar Latihan Kesegaran Jasmani.....	22
2.1.7 Tahapan Latihan Kebugaran.....	23
2.1.7.1 Pemanasan (<i>Warming-up</i>).....	23
2.1.7.2 Kondisioning.....	24
2.1.7.3 Penenangan.....	24
2.1.8 Takaran Latihan Kebugaran.....	25
2.1.8.1 Frekuensi.....	25
2.1.8.2 Intensitas.....	25
2.1.8.3 Time.....	27
2.1.9 Senam Pramuka.....	28
2.1.10 Senam Ayo Bergerak Indonesia.....	29
2.1.11 Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani.....	30
2.2 Kerangka Berpikir.....	31
2.3 Hipotesis.....	33

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	34
3.2 Variabel Penelitian.....	34
3.2.1 Variabel Bebas	34
3.2.2 Variabel Terikat.....	35
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	35
3.4 Instrumen Penelitian.....	36
3.4.1 Tes Kesegaran Jasmani untuk anak umur 13-15 tahun	36
3.5 Prosedur Penelitian	37
3.5.1 Cara Mendapatkan Sampel	37
3.5.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.5.3 Tes Pendahuluan.....	38
3.5.4 Pelaksanaan Program Latihan.....	38
3.5.5 Tes Akhir	38
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	39
3.6.1 Faktor Kesungguhan	39
3.6.2 Faktor Kegiatan diluar eksperimen	39
3.6.3 Faktor Alat	39
3.6.4 Faktor Pemberian Materi	39
3.6.5 Faktor Kemampuan Siswa.....	40
3.6.6 Faktor Kebosanan	40
3.7 Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Deskripsi Data	42
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis	43
4.1.2.1 Uji Normalitas Data.....	43
4.1.2.2 Uji Homogenitas	44
4.1.3 Hasil Analisis Data.....	45
4.1.3.1 Analisis Statistik Deskriptif	45
4.1.3.2 Analisis Statistik Inferensial	47
4.1.4 Uji Hipotesis.....	48
4.2 Pembahasan	49
4.3 Kelemahan Penelitian.....	51

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	53
5.2 Saran	53

DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data	42
2. Uji Normalitas Data.....	43
3. Uji Homogenitas.....	44
4. Hasil Statistik Deskriptif.....	46
5. Hasil Uji Beda	47



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Penentuan Dosen Pembimbing	58
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	59
3. Surat Permohonan Ijin Penelitian	60
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	61
5. Daftar Nama Sampel Penelitian	62
6. Data Hasil Pre-Test.....	63
7. Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	64
8. Data Hasil Pre-Test Berdasarkan Norma	65
9. Ranking Berdasarkan Hasil Pre-Test	66
10. Daftar Nama Berdasarkan Ranking yang Dihubungkan dengan Rumus ABBA.....	67
11. Pembagian Kelompok.....	68
12. Data Hasil Post-Test	69
13. Rekapitulasi Data Hasil Pre-Test dan Post-Test.....	71
14. Program Latihan	72
15. Rangkaian Tes TKJI	76
16. Gerakan Senam Pramuka.....	81
17. Gerakan Senam Ayo Bergerak Indonesia	108
18. Daftar Hadir Sampel	123
19. Hasil Uji Normalitas Data	125
20. Hasil Uji Homogenitas.....	126
21. Hasil Uji Beda	128
22. Daftar Nama Petugas Pembantu Penelitian.....	129
23. Dokumentasi.....	130

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang berkompeten dan berkualitas baik merupakan penunjang prestasi bagi siswa. Namun, prestasi yang dicapai tidak hanya disebabkan oleh hal itu saja tetapi juga oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik. Pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Dengan demikian, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik, mental, dan sosial siswa. Tujuan umum pendidikan jasmani juga harus selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah untuk menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku guru yang mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perubahan perilaku yang melekat. Secara sederhana pendidikan jasmani tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak.

Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran dalam pendidikan jasmani, anak diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman. Hal itu akan membentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, kaitannya dengan kebugaran jasmani, maka yang menjadi objek dan subjeknya adalah anak-anak sekolah dan lingkungannya. Masyarakat sekolah diharapkan

melakukan usaha – usaha pembinaan kesegaran jasmani agar dapat mempengaruhi lingkungan, sehingga berkembang dikalangan masyarakat umum. Semakin banyak masyarakat melakukan latihan jasmani atau olahraga, berarti semakin berhasil pembinaan. Selain itu pengembangan olahraga merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani dan rohani manusia untuk pembentukan watak, kepribadian, kedisiplinan, sportifitas serta prestasi.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani ada yang berhubungan erat dengan kesehatan adapula yang berhubungan erat dengan ketrampilan atau skill. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1) kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*, 2) kesegaran kekuatan otot atau *strength fitness*, 3) kesegaran keseimbangan tubuh atau *body composition* atau *body weight fitness*, 4) kesegaran kelentukan atau *fleksibility fitness*. Sedangkan kesegaran yang berhubungan dengan ketrampilan atau skill meliputi: 1) koordinasi atau *coordination*, 2) daya tahan atau *endurance*, 3) kecepatan atau *speed*, 4) kelincahan atau *agility*, 5) daya ledak atau *power*.

Beragam bentuk kegiatan olahraga dapat dilakukan sebagai wujud meningkatkan kebugaran. Ada yang berbentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, adapula jenis olahraga adalah seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan jogging. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat saat ini adalah senam.

Senam didefinisikan sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar, dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental, spiritual serta meningkatkan kesegaran jasmani. Senam dikelompokkan menjadi beberapa jenis, pengelompokan dilakukan oleh FIG (*Federation International De Gymnastique*) atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan Federasi Senam Internasional dibagi menjadi enam yaitu Senam Artistik, Senam Ritmik Sportif, Senam Akrobatik, Senam *Aerobik Sports*, Senam Trampolin, dan Senam General.

Indonesia telah lama mengenal adanya senam general sejak tahun tujuh puluhan, dan saat itu diperkenalkan Senam Pagi Indonesia. Kemudian, pada tahun 1984 muncul senam baru, yaitu Senam Kebugaran Jasmani'84. Penggalakkan senam terus berlangsung hingga muncul senam-senam yang lain, dan pada tahun 2004 muncul Senam Kebugaran Jasmani 2004, selanjutnya Senam Ayo Bersatu, Senam kesegaran Jasmani 2008, Senam Sehat Bangsa 2010, Senam Jantung Sehat 2010, Senam Kesegaran Jasmani 2012. Penggalakkan ini selaras dengan peran pemerintah dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat dan bugar.

Penggalakkan senam juga berlangsung pada dunia pendidikan kepramukaan dengan terciptanya Senam Pramuka. Senam Pramuka adalah senam yang diperuntukkan oleh semua anggota pramuka dan masyarakat umum. Senam ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerak tangan dan kaki, kelincahan anggota gerak, persendian dan otot-otot, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, membentuk sikap tubuh (postur) yang baik, penguasaan irama musik, penguasaan arah dan relaksasi. Senam yang diluncurkan pada bulan Juni

2002 ini sangat berguna untuk membentuk generasi yang sehat karena didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Selain Senam Pramuka, senam-senam lain telah banyak digunakan di kalangan pendidikan yaitu sekolah pada jumat pagi. Salah satu senam yang diperkenalkan pada pertengahan tahun 2012 yaitu Senam Ayo Bergerak Indonesia. Senam Ayo Bergerak Indonesia merupakan senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) setelah Senam Ayo Bersatu pada tahun 2004, yang mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga.

Senam Ayo Bergerak Indonesia adalah usaha FORMI untuk mensosialisasikan tentang pentingnya bergerak, beraktifitas fisik dan berolahraga. Senam ini diciptakan oleh anak bangsa dengan memadukan seni tradisional Indonesia asli, sehingga dengan demikian diharapkan melalui kombinasi antara karya anak bangsa dan olahraga, tidak hanya sehat, tidak hanya bugar, tetapi bangsa menjadi orang Indonesia yang sehat.

SMP Negeri 22 Semarang yang beralamat di jalan raya Gunungpati Semarang memiliki beberapa ekstrakurikuler. Diantaranya yaitu kegiatan kepramukaan yang diikuti oleh siswa kelas VII, VIII dan IX. Bagi siswa kelas VII kegiatan ini merupakan kegiatan yang diwajibkan sedangkan untuk kelas VIII dan IX tidak dan hanya diikuti oleh siswa yang menjadi Dewan Pasukan Galang saja.

Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang telah banyak meraih prestasi. Sekitar 5-7 perlombaan mereka ikuti setiap tahunnya. Persiapan yang dilakukan untuk perlombaan sekitar 1 sampai 3 bulan sebelum hari

pelaksanaan. Oleh karena itu, setiap hari setelah pulang sekolah para Dewan Pasukan Galang ini berlatih dengan tekun dibawah bimbingan Pembina.

Akan tetapi, padatnya jadwal latihan tidak diiringi dengan aktivitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Sehingga tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri kurang baik. Hal ini terlihat ketika kegiatan *hiking* dilakukan banyak anggota Dewan Pasukan Galang Putri yang mengalami kelelahan berlebih. Padahal, dalam Pramuka dikenal adanya Senam Pramuka akan tetapi Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang belum pernah diperkenalkan senam tersebut begitu pula dengan Senam Ayo Bergerak Indonesia. Karena itulah peneliti tertarik untuk meneliti “ Pengaruh Latihan Senam Pramuka dan Senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan tersebut mengenai tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015, maka identifikasi masalah yang dimunculkan adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015 kurang baik.
2. Belum diperkenalkannya Senam Pramuka dan Senam Ayo Bergerak Indonesia pada Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.
3. Pemahaman tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang telah dipaparkan tersebut mengenai tingkat kebugaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015, maka lebih baik apabila tetap dibatasi agar lebih terfokus pada proses penelitian. Adapun pembatasan masalahnya adalah “Tingkat Kebugaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka muncullah permasalahan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kebugaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015?
2. Apakah ada pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015?
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya latihan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kebugaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.

2. Pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.
3. Latihan senam mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu teoritis dan praktis:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan informasi kepada Pembina pramuka SMP Negeri 22 Semarang tentang pengaruh latihan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015.
2. Bagi Dewan Pasukan Galang SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015 agar mengetahui pengaruh latihan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani sebagai hasil latihan yang telah dilakukan.
3. Sebagai sumbang saran untuk pembaca tentang manfaat kesegaran jasmani bagi kesehatan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti melalui pengamatan tentang pengaruh latihan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015 sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut.
2. Membantu memberikan informasi kepada Pembina Pramuka dan Dewan Pasukan Galang SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kesegaran jasmani menurut Marta Dinata (2007:20) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu. Pendapat lain menyebutkan bahwa kebugaran jasmani yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok, yaitu: 1) kebugaran statis, yakni keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat; 2) kebugaran dinamis, yakni kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat; 3) kebugaran motoris, yakni kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus, misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba, seorang pemain sepak bola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola, seorang pemain voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan *smash*, dan lain-lain (Djoko Pekik Irianto, 2004:2).

Menurut Nurhasan dan Hasanudin Cholil (2007:97) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya terhadap

keadaan lingkungan dan atau terhadap tugas yang memerlukan kerja otak secara cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan dan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

Menurut Rubianto Hadi (2007:48) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (*emergency*).

Secara garis besar menurut pendapat yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh yang mampu melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk aktifitas selanjutnya.

2.1.2 Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi: 1) daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama, 2) kekuatan dan daya tahan otot, yakni kekuatan adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha, sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama, 3) kelentukan, yakni kemampuan persendian bergerak secara leluasa, 4) komposisi tubuh, yakni perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Agus Supriyanto (2004:50) kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi: 1) kecepatan, 2) koordinasi, 3) power, 4) kelincahan, 5) perasaan gerak. Komponen golongan inilah yang diperlukan olahragawan agar mampu berprestasi maksimal. Sedangkan menurut Len Kravitz (2001:5), terdapat 5 komponen utama dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: 1) daya tahan kardiorespirasi/ kondisi aerobik, 2) kekuatan otot, 3) daya tahan otot, 4) kelenturan, 5) komposisi tubuh.

Menurut Rubianto Hadi (2007:49) komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) diperlukan oleh seseorang sebagai komponen dasar untuk mencapai prestasi, komponen ini meliputi: 1) daya tahan jantung paru, 2) kekuatan otot, 3) daya tahan otot, 4) kelenturan, 5) komposisi tubuh.

2.1.2.1 Daya Tahan Jantung Paru

Daya tahan jantung paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Daya tahan jantung-paru sangat penting untuk menunjang kerja otot yaitu dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan ke otot yang aktif (Rubianto Hadi, 2007:49).

Terdapat di dalam buku Panduan Lengkap : BUGAR TOTAL (Len Kravitz, 2001: 5), daya tahan jantung paru / daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam waktu lama, seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam. Pemantapan kondisi aerobik yang teratur dapat

mencegah atau mengurangi penyakit jantung dan peredaran darah. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen yang terpenting dari kebugaran fisik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:27) daya tahan paru-jantung adalah kemampuan fungsional paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru-jantung baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Misalnya, pada saat naik tangga dari lantai dasar hingga lantai 3 tidak akan terengah-engah secara berlebihan.

Kualitas daya tahan paru-jantung dinyatakan dengan $VO_2\text{Max}$, yakni banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/kg bb/menit. Secara praktis kebugaran paru-jantung dapat diprediksi dengan mengukur detak jantung istirahat, yaitu detak jantung yang dihitung pada saat bangun tidur pagi hari sebelum turun dari ranjang, tidak sedang dalam keadaan sakit, tidak stres fisik maupun psikis dan sebaiknya dikerjakan selama 3 hari berturut-turut untuk mendapatkan angka rata-rata (Djoko Pekik Irianto, 2004:28).

2.1.2.2 Kekuatan Otot

Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal (Rubianto Hadi, 2007:49).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:35) kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha, misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi. Sedangkan menurut Len Karvitz (2001:5), kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau

mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.

2.1.2.3 Daya Tahan Otot

Menurut Rubianto Hadi (2007:49) daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat sub maksimal. Daya tahan otot menurut Djoko Pekik Irianto (2004:35) adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama, misalnya kemampuan otot lengan dan tungkai untuk memindahkan kursi dari suatu tempat ke tempat lain yang cukup jauh. Menurut Len Karvitz (2001:6) daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini.

Lain halnya menurut pendapat Brian J. Sharkey (2003:163) daya tahan otot berarti kemampuan untuk bertahan. Daya tahan otot didefinisikan dan diukur sebagai pengulangan kontraksi submaksimal atau masa bertahan submaksimal (daya tahan isometrik). Daya tahan otot sangat penting demi keberhasilan dalam berbagai pekerjaan dan aktivitas atletik. Setelah anda memiliki tenaga untuk melakukan tugas berulang-ulang, peningkatan performa akan bergantung pada daya tahan otot, kemampuan bertahan.

2.1.2.4 Kelentukan

Kelentukan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelentukan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah dimantapkan kondisinya diregang

melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat.meningkatkan kelentukan akan memperbaiki penampilan tubuh dan mengurangi kemungkinan cedera (Len Karvitz, 2001:7).

Menurut Rubianto Hadi (2007:50) *fleksibilitas* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. *Fleksibilitas* menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004:68) kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Kualitas kelentukan dipengaruhi oleh struktur sendi, kualitas otot, tendo dan ligament, usia, suhu, dan lain-lain. Kelentukan persendian berpengaruh terhadap mobilitas dan dinamika kerja seseorang. Misalnya, seseorang yang memiliki kelentukan sendi panggul kurang bagus akan kesulitan melakukan kerja yang menuntut gerakan membungkuk.

Lain halnya menurut pendapat Brian J. Sharkey (2003:165) kelentukan atau *fleksibilitas* adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan, dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, begitu juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cedera terjadi bila tangan dan kaki dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatnya *fleksibilitas* mengurangi potensi ini.

Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan. Latihan peregangan sangat berhasil setelah beberapa pemanasan tapi sebelum usaha yang berat. Peregangan setelah latihan, dalam periode pendinginan, dapat membantu mengurangi sakit otot susulan. *Fleksibilitas* memberikan kontribusi pada pekerjaan dan olahraga. Kurangnya *fleksibilitas* diimplikasikan dalam

perkembangan cedera yang akut dan kronis dan masalah di bagian bawah punggung (Brian J. Sharkey, 2003:165).

2.1.2.5 Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital). Menjadi gemuk, biasanya dimulai pada masa kanak-kanak, mempunyai pengaruh pada komposisi lain dari kebugaran (Len Karvitz, 2001:7). Sedangkan menurut Rubianto Hadi (2007:50) komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu: lemak tubuh dan masa tanpa lemak.

Menurut Rubianto Hadi (2007:50) indeks masa tubuh (IMT) adalah berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Indeks masa tubuh merupakan cara untuk menggambarkan berat badan dalam hubungannya dengan tinggi badan. Dengan perkataan lain, indeks masa tubuh digunakan untuk melihat status gizi seseorang. Tinggi badan adalah jarak dari lantai ke kepala tanpa memakai alas kaki pada posisi berdiri tegak. Presentase Lemak Tubuh adalah perbandingan antara berat lemak tubuh dan berat badan yang diperoleh melalui rumus tertentu berdasarkan pengukuran ketebalan lemak menggunakan alat *skinfold caliper*.

$$IMT = \frac{\text{BeratBadan (kg)}}{\text{TinggiBada n(m)}^2}$$

Sumber: Rubianto Hadi. 2007. Ilmu Kepeleatihan Dasar.

Lain halnya menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2004:81) komposisi tubuh adalah perbandingan berat badan yang terdiri atas lemak dengan berat badan tanpa lemak. Kualitas komposisi tubuuh dinyatakan dengan persentase lemak tubuh. Lemak tubuh normal untuk pria adalah 15 – 20% sedangkan wanita 20 – 25%. Lemak tubuh tersimpan pada jaringan adipose yang berada antara

kulit dengan otot, terutama pada perut, panggul, lengan, dan punggung. Persentase lemak yang berlebih merugikan kesehatan sebab selain bentuk tubuh tidak langsing juga beresiko besar terhadap terjadinya beberapa penyakit degenerative atau non infeksi seperti hipertensi, aterosklerosis, jantung koroner, dan lain-lain.

Djoko Pekik Irianto (2004:81) memperjelas cara sederhana mengetahui ukuran tubuh adalah menghitung perbandingan antara lingkaran pinggang dengan lingkaran panggul. Angka 0,6 berarti ukuran ideal, sedangkan angka 0,9 harus diwaspadai karena problem kesehatan semakin dekat. Selain cara tersebut, ukuran berat badan ideal (BBI) sering pula digunakan untuk memprediksi kualitas ukuran tubuh.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah komponen-komponen diatas merupakan unsur penting dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Oleh karena sangat pentingnya akan kesegaran jasmani maka banyak orang melakukan olahraga untuk meningkatkan atau memelihara kesegaran jasmani.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Seseorang yang memiliki usia, berat badan, maupun jenis kelamin sama belum tentu memiliki kesegaran jasmani yang sama pula, karena tingkat kesegaran jasmani seseorang berbeda-beda bergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2006:139) antara lain: 1) pengaturan makanan, 2) istirahat, 3) berolahraga.

2.1.3.1 Faktor Pengaturan Makanan

Derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2006:139). Orang yang mengalami kelebihan berat badan, disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang dikeluarkan untuk bekerja dengan asupan energi yang berasal dari makanan. Demikian juga beberapa penyakit degenerative (noninfeksi) seperti *aterosklerosis*, hipertensi, diabetes mellitus dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan makanan sehari-hari.

Penataan makanan yang baik merupakan bagian dari gaya dan perilaku hidup sehat untuk memperoleh derajat sehat dan bugar, yang perlu selalu dikondisikan pada semua lapisan masyarakat sehingga akan diperoleh bangsa yang sehat dan Negara yang kuat. Masyarakat telah mengenal pola makanan sehat, yakni "4 SEHAT 5 SEMPURNA". Pola tersebut perlu dilengkapi dengan kriteria makanan **sehat berimbang** meliputi: 1) cukup kuantitas, yaitu banyaknya makanan bergantung pada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas, berat badan, jenis kelamin dan usia, 2) proporsional, yaitu jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makan sehat berimbang, yakni karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%, cukup vitamin, mineral dan air, 3) sehat/higienis, 4) makanan segar alami (bukan suplemen), 5) makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani, 6) cara masak jangan berlebihan, 7) teratur dalam penyajian, 8) frekuensi 5 kali sehari, yakni 3 kali makan utama (pagi, siang dan malam) serta 2 kali makan penyelang, 9) minum 6 gelas air sehari (1200 ml), 10) cukup kualitas, yaitu makanan tidak sekedar membuat perut kenyang tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam

tubuh sehingga perlu dipertimbangkan kandungan zat gizi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air (Djoko Pekik Irianto, 2006:140).

Terdapat dalam buku Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2006:5) proses dalam tubuh manusia terdiri atas bergerak, membangun, tumbuh, respirasi sel, dan mengatur organ dalam. Secara umum ada 3 kegunaan makanan bagi tubuh (*triguna makanan*), yakni sumber tenaga untuk bergerak (karbohidrat, lemak dan protein), sumber zat pembangun (protein, air) dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).

Karbohidrat adalah satu atau beberapa senyawa kimia termasuk gula, pati dan serat yang mengandung atom C, H dan O. karbohidrat merupakan senyawa sumber energi utama bagi tubuh. Kira-kira 80% kalori yang didapat tubuh berasal dari karbohidrat. Berdasarkan susunan kimianya, karbohidrat dibagi menjadi tiga golongan, yaitu: 1) *monosakarida* atau gula sederhana, meliputi: *glukosa, fruktosa dan galaktosa*; 2) *disakarida* atau gula ganda, meliputi: *sukrosa, maltosa dan laktosa*; 3) *polisakarida* atau karbohidrat kompleks, meliputi: pati, serat dan *glikogen* (Djoko Pekik Irianto, 2006:6).

Lemak adalah garam yang terbentuk dari penyatuan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut *gliserol* atau *gliserin*. Lemak yang dapat mencair dalam temperatur biasa disebut minyak, sedangkan dalam bentuk padat disebut lemak. Seperti halnya karbohidrat, lemak tersusun atas molekul C, H dan O dengan jumlah atom lebih banyak, misalnya *steari* $C_{57}H_{10}O_6$. Lemak dikelompokkan menjadi beberapa jenis, yaitu 1) lemak sederhana, meliputi: lemak jenuh dan lemak tak jenuh; 2) lemak ganda, meliputi: *phosfolipid, glukolipid* dan *lipoprotein*; 3) lemak tiruan, yaitu kolesterol. Dalam tubuh, lemak bermanfaat sebagai sumber energi karena 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori,

melarutkan vitamin sehingga dapat diserap oleh usus, dan lemak dapat memperlama rasa kenyang (Djoko Pekik Irianto, 2006:9).

Protein adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino, tersusun atas atom-atom C, H, O dan N. Protein berasal dari kata *proteos* yang berarti menduduki tempat pertama. Pada zaman dahulu (1838) protein dianggap sebagai makanan paling penting dan memiliki khasiat yang sangat istimewa bagi tubuh sehingga sering disebut "*Protein Mystique*". Protein disebut juga zat putih telur karena protein pertama kali ditemukan pada putih telur (*eiwit*). Protein merupakan bahan utama pembentuk sel tumbuhan, hewan dan manusia, kurang lebih $\frac{3}{4}$ zat padat tubuh adalah protein. Oleh karena itu protein disebut sebagai zat pembangun. Berdasarkan susunan kimianya, protein digolongkan menjadi 3 bagian, yaitu: 1) protein sederhana, meliputi: *ovoalbumin* dan *laktoalbumin*, 2) protein bersenyawa, meliputi: *glikoprotein*, *kromoprotein*, *fosfoprotein*, *nukleoprotein* dan *lipoprotein*, 3) protein turunan, meliputi: *albuminase pepton*, *peptida* dan *gelatin*. Tubuh manusia memerlukan protein untuk menjalankan berbagai fungsi antara lain untuk membangun sel, mengganti sel tubuh, membuat air susu, enzim dan hormon, membuat protein darah, menjaga keseimbangan asam basa cairan tubuh dan pemberi kalori (Djoko Pekik Irianto, 2006:13).

Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia. Kurang lebih 60-70% berat badan orang dewasa berupa air sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh, terutama bagi mereka yang melakukan olahraga atau kegiatan berat. Air sebaiknya selalu diminum secara berangsur-angsur bila kegiatan berlangsung lebih dari 1 jam. Air memiliki manfaat yang sangat penting, yaitu sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme,

mengatur temperatur tubuh terutama selama aktivitas fisik, mempertahankan keseimbangan volume darah. Gangguan keseimbangan air dan elektrolit, serta pengaturan suhu dapat membahayakan fungsi tubuh seseorang. Misalnya, dehidrasi ringan dapat mengganggu aktivitas fisik atau prestasi, sedangkan dehidrasi berat dapat menyebabkan *heatstroke* bahkan kematian. Oleh karena itu segeralah minum yang cukup. Jangan menunggu hingga merasa haus agar keseimbangan cairan (status hidrasi) dapat dipertahankan (Djoko Pekik Irianto, 2006:21).

Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi. Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari bahan makanan. Vitamin digolongkan menjadi 2 kelompok, yaitu: 1) vitamin larut dalam air, meliputi: vitamin B dan vitamin C, 2) vitamin larut dalam lemak, meliputi: vitamin A, D, E dan K. dalam tubuh, vitamin bekerja sebagai *biokatalisator*, yakni berperan untuk memperlancar reaksi-reaksi dalam tubuh. Selain itu, vitamin juga berperan sebagai *antioksidan*, yakni zat untuk menghindarkan terjadinya radikal bebas (Djoko Pekik Irianto, 2006:15).

Mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu reaksi fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme. Kurang lebih 4% berat tubuh manusia terdiri atas mineral. Mineral dikelompokkan menjadi 2 bagian, yakni: 1) mayor mineral (makro mineral atau makro nutrition element), meliputi: *Kalsium (Ca)*, *Fosfor (P)*, *Kalium (K)*, *Magnesium (Mg)*, *Sulfur (S)*, *Sodium/Natrium (Na)*, *Chlorida (Cl)*, 2) trace mineral (mikromineral atau mikronutrition element), meliputi: *zat besi (Fe)*,

Tembaga (Cu), Seng (Zn), Mangan (Mn), Jodium (J), dan Fluoride (F). secara umum fungsi mineral bagi tubuh adalah menyediakan bahan sebagai komponen penyusun tulang dan gigi, membantu fungsi organ, memelihara irama jantung, kontraksi otot, konduksi syaraf dan keseimbangan asam basa, serta memelihara keteraturan metabolisme seluler (Djoko Pekik Irianto, 2006:18).

2.1.3.2 Faktor Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu melakukan kerja terus menerus tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 sampai 8 jam (Djoko Pekik Irianto, 2004:8).

2.1.3.3 Faktor Berolahraga

Olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, sedangkan berolahraga adalah melakukan gerak. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:9) berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Seseorang yang menjaga kesehatan diri dari penyakit dan selalu berolahraga minimal 3 kali dalam seminggu, berbeda kesegaran jasmaninya dengan orang yang tak melakukannya. Contohnya, orang yang bekerja ke kantor dengan berjalan kaki, kesegaran jasmaninya akan berbeda dengan orang yang

bekerja ke kantor mengendarai kendaraan seperti sepeda motor atau mobil. Hal ini karena aktifitas fisik yang cenderung kurang bergerak (Djoko Pekik Irianto, 2004:9).

2.1.4 Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani disamping menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk meningkatkan mutu kehidupan seseorang sesuai dengan keadaannya masing-masing. Hal ini disebabkan oleh latar belakang manusia yang berbeda. Dengan kata lain, kesegaran jasmani bersifat spesifik yang artinya kebutuhan atau fungsi kesegaran jasmani untuk setiap jenis aktivitas maupun latar belakang berbeda-beda (Nurhasan dan Hasanudin Cholil, 2007:125).

Fungsi kesegaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan, yaitu: 1) golongan yang berdasarkan pekerjaan, misalnya: bagi olahragawan adalah untuk meningkatkan prestasi, bagi karyawan adalah untuk meningkatkan produktivitas kerja, bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan belajar, 2) golongan berdasarkan keadaan, misalnya: bagi orang-orang cacat digunakan untuk rehabilitasi, bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran, 3) golongan berdasarkan umur, yaitu: bagi anak-anak adalah untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, bagi orang tua adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

(<http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>).

2.1.5 Pengertian Latihan Kebugaran

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101). Sedangkan menurut Rusli Lutan

dan Adang Suherman (2000:155) latihan adalah gerakan tubuh yang terencana dan terstruktur, yang dilakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan atau mempertahankan satu komponen kebugaran atau lebih. Djoko Pekik Irianto (2004:12) mengartikan latihan kebugaran sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Latihan dapat meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah (Brian J. Sharkey, 2003:82). Seseorang perlu melakukan latihan kebugaran yang dapat melibatkan unsur-unsur kesegaran jasmani untuk dapat mencapai kondisi fisik yang prima. Jenis latihan yang tepat adalah latihan aerobik. Latihan aerobik didefinisikan sebagai latihan dibawah titik dimana kadar *asam laktat* darah naik dengan cepat, dibawah ambang *lactate*. Latihan aerobik dapat dilakukan dari beberapa menit hingga beberapa jam. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme dari karbohidrat ke lemak. Hal ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga (Brian J. Sharkey, 2003:72-82).

2.1.6 Prinsip-prinsip Dasar Latihan Kesegaran Jasmani

Agar dapat dicapai tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi melalui senam pramuka dan senam ayo bergerak Indonesia, Dewan Pasukan Galang putri dituntut untuk melakukan latihan dengan teratur dan terprogram. Maka dalam melakukan latihan, Dewan Pasukan Galang putri disarankan menepati anjuran tentang prinsip-prinsip dasar latihan.

Latihan yang dilakukan dapat menghasilkan tingkat kebugaran optimal bila semua dari prinsip latihan dilaksanakan. Adapun prinsip-prinsip dasar latihan menurut Rubianto Hadi (2007:57-62) meliputi: 1) prinsip individualisasi, 2) prinsip variasi latihan, 3) prinsip pedagogis, 4) prinsip pemulihan, 5) prinsip keterlibatan aktif, 6) prinsip pulih asal (*reversibility*), 7) prinsip pemanasan (*warming up*), 8) prinsip pendinginan (*cooling down*). Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004:12), agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran, yang meliputi: 1) prinsip beban berlebih (*overload*), 2) prinsip kekhususan (*specificity*), 3) prinsip kembali asal (*reversible*).

2.1.7 Tahapan Latihan Kebugaran

Agar latihan dapat dilakukan secara efektif sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal, Dewan Pasukan Galang putri perlu memperhatikan tahapan-tahapan latihan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:13-16) tahapan latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi: Pemanasan, Kondisioning, dan Penenangan. Tahapan ini dikerjakan secara berurutan.

2.1.7.1 Pemanasan (*Warming-up*)

Pemanasan dilakukan sebelum latihan. Hal ini bertujuan untuk menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan yang sebenarnya. Penanda bahwa tubuh siap menerima pembebanan latihan antara lain: detak jantung telah mencapai 60% detak jantung maksimal, suhu tubuh naik 1-2°C, dan badan berkeringat. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi terjadinya cedera atau kelelahan yang berlebihan (Djoko Pekik Irianto, 2004:14).

Adapun rangkaian gerak pemanasan adalah sebagai berikut: 1) aerobik ringan, berupa gerakan ringan yang dikerjakan secara kontinu ritmis seperti berjalan di tempat, jogging, bersepeda stationer, loncat tali, atau lari-lari kecil, 2) stretching, berupa gerakan meregang sendi dan mengulur otot, 3) kalestenik, meliputi gerak dinamis, misalnya *push-up*, memutar badan, *Chin-up*, dan lain-lain, 4) aktifitas forma, berupa gerak yang menyerupai gerak dalam latihan yang sebenarnya. Misalnya, melakukan gerakan tangan mendorong, sebelum melakukan latihan *bench press* (Djoko Pekik Irianto, 2004:15).

2.1.7.2 Kondisioning

Setelah pemanasan cukup, diteruskan tahap kondisioning yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan, misalnya jogging untuk meningkatkan daya tahan paru-jantung atau untuk pembakaran lemak tubuh, latihan stretching untuk meningkatkan kelentukan persendian, dan latihan beban untuk kekuatan dan daya tahan otot (Djoko Pekik Irianto, 2004:15).

Takaran latihan terutama intensitas pada tahap ini dipertahankan dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan tingkat keterlatihan peserta sehingga memasuki tahap penenangan. Takaran latihan pada tahap kondisioning ini ditingkatkan secara bertahap. Misalnya, setelah 2 minggu berlatih durasi latihan yang semula 30 menit ditingkatkan menjadi 40 menit (Djoko Pekik Irianto, 2004:16).

2.1.7.3 Penenangan

Tahap ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa stretching dan aerobik ringan misalnya jalan ditempat atau jogging ringan. Tahapan ini ditandai dengan

menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat (Djoko Pekik Irianto, 2004:16).

2.1.8 Takaran Latihan Kebugaran

Agar mampu meningkatkan kebugaran secara optimal, Dewan Pasukan Galang putri perlu melakukan latihan yang berkualitas sesuai dengan takarannya. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:16) keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

2.1.8.1 Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya latihan dilakukan berselang, misalnya: Senin – Rabu – Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga (Djoko Pekik Irianto, 2004:17).

2.1.8.2 Intensitas

Djoko Pekik Irianto (2004:17) menyatakan bahwa intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate = THR*). Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Latihan untuk pemula < 65% detak jantung maksimal (DJM) dan pembakaran lemak 65%-75% detak jantung maksimal. Latihan daya tahan paru-jantung 75%-85% detak jantung

maksimal dan latihan anaerobic untuk atlet >85% detak jantung maksimal.

Rumus untuk mengetahui detak jantung maksimal (DJM) adalah

$$\text{DJM} = 220 - \text{UMUR}$$

Sumber: Djoko Pekik Irianto. 2004. Panduan Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan.

Detak jantung dapat diamati menggunakan peralatan elektronik, misalnya Plus-monitor, telemetri, atau *heart rate monitor* yang dipasang pada mesin-mesin fitness seperti treadmill. Pengamatan detak jantung dapat pula dilakukan secara manual, yakni dengan meraba pembuluh nadi pergelangan tangan (*radialis*) atau pada pangkal leher (*carotid*). Raba denyut nadi itu dan hitung selama 15 detik hasilnya kalikan 4, hasil perkalian tersebut menunjukkan detak jantung/menit.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:19) ada cara lain yang sederhana untuk memprediksi intensitas latihan aerobik, yakni tes bicara (*Talking Test*), jika pada saat berlatih (misalnya jogging) peserta masih mampu berbicara dengan tarikan nafas lebih berat daripada jika tidak berlatih maka intensitas latihan lebih tepat, namun jika seseorang masih mampu berbicara sambil terengah-engah maka hal tersebut sebagai penanda intensitas latihan terlalu tinggi. Intensitas latihan beban (*Weight Training*) ditentukan dengan 2 cara, yaitu: 1) presentase kemampuan maksimal atau 1 RM (*one Repetition Maximum*), 2) MR (*Maximum Repetition*).

2.1.8.2.1 Presentase kemampuan maksimal atau 1 RM (*one Repetition Maximum*)

Sebelum latihan, peserta harus mengukur kemampuan maksimal kelompok otot tertentu. Misalnya, Faizal otot bicepnya mampu mengangkat dumbel seberat 10kg sekali angkat. Untuk membentuk otot, ia harus berlatih mengangkat dumbel seberat 70%-80% atau 7-8kg. penentuan intensitas latihan

dengan cara ini dianjurkan bagi olahragawan atau mereka yang sudah berpengalaman latihan beban (Djoko Pekik Irianto, 2004:19).

2.1.8.2.2 MR (*Maximum Repetition*)

Besarnya intensitas atau beban yang harus diangkat ditentukan berdasarkan ulangan atau repetisi maksimum, sesuai tujuan latihan. Misalnya, Ibu Sarah berlatih beban untuk mengencangkan otot-ototnya, maka intensitas latihannya adalah 15 RM. Sebelum latihan, ia harus mengetahui beban yang hanya mampu diangkat 15 kali/set. Misalnya, dumbel 5kg mampu diangkat sebanyak 20 kali/set. Ini berarti beban kurang berat. Gantilah dumbel yang lebih berat, misalnya 10kg. ternyata, ia hanya mampu mengangkat 12 kali. Ini berarti beban terlalu berat. Gantilah dumbel, misalnya 7kg dan ternyata mampu diangkat 15 kali. Itulah intensitas yang cocok untuk mengencangkan otot ibu Sarah. Pengukuran dilakukan terhadap semua kelompok otot yang akan dilatih. Penentuan intensitas seperti ini dianjurkan bagi mereka yang baru pertama kali berlatih beban, wanita, atau mereka yang lanjut usia (Djoko Pekik Irianto, 2004:20).

2.1.8.3 Time

Djoko Pekik Irianto (2004:21) menyatakan bahwa *time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. Hasil latihan kebugaran akan tampak nyata setelah berlatih 8 sampai dengan 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:22) untuk memperoleh kebugaran yang optimal, takaran latihan perlu ditingkatkan bertahap secara periodik. Misalnya, seseorang pada awal latihan menggunakan intensitas 65%, 8 minggu

kemudian ditingkatkan menjadi 70%, dan seterusnya, atau pada awal mengikuti program frekuensi latihan cukup 3 kali/minggu, selanjutnya dapat ditingkatkan menjadi 4 atau 5 kali/minggu.

Menentukan takaran atau dosis latihan perlu mempertimbangkan kemampuan awal seseorang. Latihan yang terlalu ringan tidak bermanfaat, sedangkan latihan yang terlalu berat akan menyebabkan terjadinya gangguan fisik dan kesehatan yang disebut dengan *over training* yang ditandai dengan gejala antara lain: kenaikan detak jantung istirahat lebih dari 5 detak/menit, kenaikan suhu tubuh di pagi hari, penurunan berat badan, sulit tidur, rasa lelah yang berkelanjutan, otot terasa nyeri, dada berdebar-debar, kecepatan reaksi menurun, koordinasi gerak berkurang, dan hilang konsentrasi (Djoko Pekik Irianto, 2004:22).

2.1.9 Senam Pramuka

Senam pramuka adalah senam yang diperuntukkan oleh semua anggota pramuka dan masyarakat umum. Senam ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerak tangan dan kaki, kelincahan anggota gerak, persendian dan otot-otot, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, membentuk sikap tubuh yang baik, penguasaan irama musik, penguasaan arah dan relaksasi. Senam yang diluncurkan pada bulan Juni 2002 ini sangat berguna untuk membentuk generasi yang sehat karena di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

(<http://kwarcab-wonogiri.blogspot.com/2010/03/senam-pramuka>).

Biasanya senam ini dilakukan saat pagi hari pada kegiatan perkemahan ataupun lainnya. Senam pramuka mempunyai musik khusus, dimana musik tersebut sudah ada hitungannya. Pada senam pramuka terdapat tiga bagian. Bagian pertama adalah pemanasan, lalu bagian kedua adalah gerakan inti. Pada

bagian ini terdapat 4 gerakan peralihan. Bagian selanjutnya adalah pendinginan. Senam pramuka pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan senam umum, yaitu menggunakan hitungan 1 hingga 8 dalam setiap gerakan. Setiap gerakan terdiri atas gerakan tangan, kaki, leher dan kepala. Selain itu, senam pramuka juga memiliki unsur kekuatan, kelenturan, keseimbangan dan kekompakan antara satu anggota dengan anggota lain.

(<http://www.bimbie.com/pengertian-senam-pramuka.htm>).

2.1.10 Senam Ayo Bergerak Indonesia

Senam Ayo Bergerak Indonesia merupakan salah satu senam general atau senam massal yang diciptakan oleh Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI). Senam ini diciptakan untuk mencerminkan keinginan dan tekad untuk bersatu dan terus bergerak dari seluruh komponen olahraga masyarakat, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga.

(<http://digilib.unm.ac.id/download.php?id=135>)

Iskandar Z. Adisapoetra, selaku Sekjen Pengurus Nasional FORMI mengatakan bahwa senam Ayo Bergerak Indonesia ini diciptakan oleh anak bangsa dengan memadukan seni tradisional Indonesia asli, sehingga dengan demikian diharapkan melalui kombinasi antara karya anak bangsa dan olahraga kita tidak hanya sehat, kita tidak hanya bugar, tetapi kita bangga menjadi orang Indonesia yang sehat.

(<https://www.youtube.com/watch?v=5YijmBKfCYo>).

Senam Ayo Bergerak Indonesia diciptakan dan dikemas dengan memadukan gerakan otot yang kuat, kencang, lincah dan melibatkan pergerakan otot-otot besar dan ruang lingkup persendian yang cukup luas dengan tujuan

mengoptimalkan peningkatan kebugaran fisik. Selain itu dinamika gerak dan musik yang dikemas dalam senam ini merupakan bentuk nyata dari upaya mengangkat kekayaan budaya nusantara dari berbagai wilayah tanah air yang mencerminkan indahnya keberagaman budaya daerah dalam kesatuan gerak olahraga kebugaran fisik yang unik, menyenangkan dan menyehatkan. Ini terlihat dari berbagai gerakannya mengandung unsur tarian, gerakan dasar senam, seni bela diri khas berbagai daerah, disertai dengan alunan musik yang mencerminkan lagu khas daerah. Senam Ayo Bergerak Indonesia termasuk senam aerobik *low impact* dan banyak melibatkan anggota gerak tubuh dan persendian. Senam ini terdiri dari tiga aspek bagian, yaitu latihan pemanasan, latihan inti dan latihan pendinginan. Keseluruhan waktu untuk melakukan senam ini adalah ± 14 menit dengan perincian: latihan pemanasan ± 5 menit, latihan inti ± 7 menit dan latihan pendinginan ± 2 menit.

(<http://digilib.unm.ac.id/download.php?id=135>).

2.1.11 Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani

Perlu adanya alat untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani untuk dapat mengetahui tingkat atau derajat kesegaran jasmani seseorang. Macam-macam tes kesegaran jasmani tersebut antara lain: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, *Indiana Physical Test*, *Navy Standard Physical Fitness Test*, *Army Physical Efficiency Test*, *Multistage Fitness Test*, *12 Minutes Walking/Running Test* (Nurhasan dan Hasanudin Cholil, 2007:100-123).

Tes kesegaran jasmani yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun. Alasan penggunaan tes tersebut adalah: 1) Pelaksananya mudah, biaya sedikit, tidak banyak menggunakan peralatan dan efisiensi waktu, 2) Tidak

dituntut kemampuan berupa ketangkasan dan ketrampilan istimewa, 3) Penentuan status kebugaran jasmani disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, sehingga lebih terperinci. Tes Kesegaran Jasmani dilakukan oleh Dewan Pasukan Galang putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015 dan tidak dalam keadaan sakit. Setiap siswa diwajibkan melakukan serangkaian tes secara berurutan dalam satuan waktu, siswa yang tidak mengikuti salah satu tes berarti gagal. Rangkaian butir Tes Kesegaran Jasmani untuk remaja umur 13-15 tahun adalah sebagai berikut: 1) Lari 50 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 800 meter (Nurhasan, 2001:149).

Dilaksanakannya Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Dewan Pasukan Galang putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015. Hasil setiap butir tes yang dicapai dinamakan hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran waktu yang berbeda-beda, maka perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah nilai, selanjutnya menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan ini menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa.

2.2 Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah kebutuhan dari setiap manusia, karena kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain. Untuk mendapatkan, mempertahankan, dan meningkatkan kebugaran jasmani harus melakukan latihan secara teratur 3 sampai 5 kali dalam seminggu, dan minimal melakukan latihan 3 kali dalam satu minggu.

Dewan Pasukan Galang SMP Negeri 22 Semarang telah banyak meraih prestasi. Sekitar 5-7 perlombaan mereka ikuti setiap tahunnya. Persiapan yang dilakukan untuk perlombaan sekitar 1 sampai 3 bulan sebelum hari pelaksanaan. Oleh karena itu, setiap hari setelah pulang sekolah para Dewan Pasukan Galang ini berlatih dengan tekun dibawah bimbingan Pembina.

Akan tetapi, padatnya jadwal latihan tidak diiringi dengan aktivitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga melalui latihan yang teratur, terprogram dan terarah yang didukung oleh IPTEK dengan masukan gizi yang seimbang, maka akan diperoleh tingkat kebugaran jasmani yang tinggi.

Kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang, termasuk anak usia sekolah mulai taman kanak-kanak (TK) sampai sekolah menengah atas (SMA). Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportifitas, dan semangat kompetisi.

Aktivitas olahraga dengan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani yang baik, khususnya pada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, sehingga latihan ini memberi peluang yang besar untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang prima. Kemampuan siswa dalam berlatih secara maksimal pada teknik gerakan yang benar (pada saat melakukan gerakan senam), maka akan diperoleh kebugaran jasmani yang prima. Berdasarkan hal tersebut maka diduga latihan Senam Pramuka dan Senam Ayo Bergerak

Indonesia mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Mengacu pada pengertian di muka, maka dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah:

1. Ada Pengaruh Latihan Senam Pramuka terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.
2. Ada Pengaruh Latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.
3. Latihan senam pramuka lebih baik terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

1. Ada pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.
2. Ada pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.
3. Latihan senam Pramuka lebih baik pengaruhnya terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.

5.2 Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka perlu penulis ajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang dapat melakukan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia sebelum melakukan latihan pramuka.
2. Bagi Dewan Pasukan Galang Putri yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmaninya dapat melakukan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia secara rutin 3-5kali dalam seminggu.

3. Pembina pramuka dapat memasukan kegiatan senam bersama menggunakan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia dalam kegiatan kepramukaan yang dilakukan disekolah.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

- Anonym. 2011. *Kesegaran Jasmani, pengertian, fungsi*. Online <http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html> (accessed 05/19/15)
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Panduan Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi
- . 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi
- Eko Nurpoyo. 2014. *Senam Ayo Bergerak Indonesia (Pengantar)*. Online <https://www.youtube.com/watch?v=5YijmBKfCYo> (accessed 07/01/15)
- FIK-Unnes. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: FIK-Unnes
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Imam Ghozali. 2007. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap: Buger Total*. Terjemahan Sadoso Sumosardjuno. 2001. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Kwarcab Wonogiri. 2010. *Senam Pramuka*. Online <http://kwarcab-wonogiri.blogspot.com/2010/03/senam-pramuka.html> (accessed 05/23/15)
- Manfaat Senam. Online at www.bimbie.com/manfaat-senam.htm (accessed 06/25/15)
- Marta Dinata. 2007. *Langsing Dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Nurhasan dan Hasanudin Cholil. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III

Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafiindo Persada

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Suriah Hanafi. 2013. *Pelatihan Senam Ayo Bergerak Indonesia*. Online <http://digilib.unm.ac.id/download.php?id=135> (accesed 06/07/15)

Sutrisno Hadi. 2004a. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi

-----, 2004b. *Metodologi Research Jilid 4*. Yogyakarta: Andi



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG