PENGARUH LATIHAN SENAM SKJ PELAJAR 2022 TERHADAP VO2 MAX PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 9 PONTIANAK KOTA

SKRIPSI

OLEH
IIN TIRTARIA
F1101211013

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa dari Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak :

Nama	: IIN TIRTARIA
Nim	: F1101211013
Tempat/Tgl. Lahir	: SP II Sei Maboh / 16 Januari 2003
Program Studi	: Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 28 Oktober 2024

Yang membuat pernyataan



Iin Tirtaria

Nim. F1101211013

PENGARUH LATIHAN SENAM SKJ PELAJAR 2022 TERHADAP *VO2 MAX* PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 9 PONTIANAK KOTA

IIN TIRTARIA
F1101211013

Disetujui:

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Dr. Wiwik Yunitaningrum, M.Pd	Witri Suwanto, S.Pd. M.Or
NIP. 197906042008122001	NIP. 198709182022031003

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani, M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus Tanggal : 11 Desember 2024

PENGARUH LATIHAN SENAM SKJ PELAJAR 2022
TERHADAP *VO2 MAX* PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 9
PONTIANAK KOTA

IIN TIRTARIA
F1101211013

Disetujui:

Pembimbing Utama

Dr. Wiwik Yunitaningrum, M.Pd
NIP. 197906042008122001

Pembimbing Pendamping

Witri Suwanto, S.Pd. M.Or
NIP. 198709182022031003

Pengaji Utama

Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197505222008011007

Penguji Pendamping

Rizki Hazazi Al, S.Si., M.Pd
NIP. 199410162022031012

Mengetahui
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197505222008011007

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

"Aku bersyukur kepadamu karena Engkau telah menjawab aku, dan telah menjadi keselamatanku" (Mazmur 118:21).

Belajar dari kesalahan, bangkit dari kegagalan dan teruslah berkembang. Mereka hanya tau sisi burukmu dan titik lemahmu, mereka tidak akan tau sampai dimana kemampuanmu untuk mencapai semua keinginanmu, mereka hanya bisa menyalahkan karna satu kesalahan dan berpikir kamu akan seperti itu. Bertahan dan terus yakin dengan diri sendiri bahwa kamu bisa memperbaiki diri dan terus berkembang tanpa orang lain tau seperti apa perjuanganmu menjadi lebih baik untuk diri sendiri.

PERSEMBAHAN:

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat serta rahmat dan juga kesempatan dalam menyelesaikan skripsi dengan segala kekurangan dalam penulisannya. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usaha serta cinta dan kasih sayang saya kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

1. Ibu saya Regina Santang dan Ayah saya Anulius Mana tercinta yang telah membesarkan dan mendidik saya dengan kasih sayang dan dengan penuh

kesabaran hingga saat ini, serta doa dan dukungannya selama ini untuk keberhasilan saya hingga saya dapat mengerjakan skripsi ini denghan baik dan lancar, semoga mereka bangga dengan apa yang sedang saya peroleh.

2. Adik saya Seelcy Mayangsari yang telah memberi semangat kepada saya.
3. Keluarga besar saya yang telah mendukung dan menyemangati saya.
4. Veronika Rini Aryanti, Petronila Triviona dan nur fajri hafifa yang telah menemani dan memberi semangat kepada saya dalam kuliah, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman keluarga besar penjas terutama Angkatan 2021 yang telah memberi semangat dan juga motivasi kepada saya.

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 Terhadap *VO2 Max* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota". Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tentang pengaruh latihan senam SKJ pelajar 2022 terhadap *VO2 Max* siswa-siswi SMP Negeri 9 Pontianak Kota. Adapun metode penelitian yang di gunakan adalah eksperimen dan desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimen one groups pretest-posttest design.* Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu bentuk tes, instrument yang peneliti gunakan yaitu pacer test, sampel yang di gunakan adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota yang berjumlah 21 siswa. Teknik analisis data menggunakan presentase (%). Hasil analisis data menujukan bahwa di dapat t_{hitung} 5.914>t_{tabel} 1.724 dengan taraf α=0,05 artinya ada pengaruh yang signifikan antara latihan senam SKJ pelajar 2022 dengan *VO2 Max* presentase sebesar 32,62%. Jadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan SKJ pelajar 2022 memberikan pengaruh terhadap *VO2 Max* siswa-siswi SMP Negeri 9 Pontianak Kota.

Kata kunci: Latihan SKJ, *VO2 Max*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 Terhadap *VO2 Max* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota" dapat terselesaikan. Penulis sadar bahwa skripsi ini belum sempurna masih banyak kekurangan yang terdapat dalam tulisan ini, oleh karena itu masukan dan saran diharapkan oleh peneliti. Terlepas dari itu semua, skripsi ini dapat terselesaikan karena banyak mendapat dukungan dan masukan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr.Ahmad Yani, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
2. Mimi Haetami, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan FKIP Universitas Tanjungpura.
3. Dr.Wiwik Yunitaningrum, M.Pd. sebagai pembimbing utama yang selalu memberikan bimbingan, motivasi, support, dan evaluasi dalam menghadapi proses penulisan skripsi ini.
4. Witri Suwanto, S.Pd, M.Or. sebagai pembimbing pendamping saya yang telah memberikan ruang dan waktu serta mau membimbing dalam proses penulisan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Tanjungpura, khususnya Prodi Pendidikan Jasmani yang banyak menyumbangkan saran dan petunjuk serta memberikan ilmu pengetahuan kepada saya.
6. Orang tua saya Ayah Anulius Mana dan Ibu Tercinta Regina Santang, kakak, adik serta saudara-saudara yang telah memberikan motivasi dan dorongan.
7. Teman-teman mahasiswa dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam apa saja sehingga skripsi penelitian ini terselesaikan.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Semoga segala amal baik bapak dan ibu, dalam membantu penulisan skripsi ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa dan akhirnya penulis berharap semoga tulisan ini bermanfaat sehingga dapat menambah khasanah pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

Pontianak, 28 November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR II

DAFTAR TABEL VII

DAFTAR GAMBAR VIII

DAFTAR LAMPIRAN IX

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 5

D. Manfaat Penelitian 5

E. Ruang Lingkup 6

F. Defenisi Operasional 7

BAB I KAJIAN TEORI 8

A. Hakikat Latihan 8

1. Pengertian Latihan 8
2. Prinsip-Prinsip Latihan 9

B. Hakikat VO2 Max 10

1. Pengertian VO2 Max 10
2. Factor -Faktor Yang Mempengaruhi VO2 Max 12

3. Manfaat VO2 Max 14

C. Senam Kebugaran Jasmani 16

1. Sejarah Senam 16

2. Senam SKJ 17

3. Manfaat Senam SKJ 20

D. Penelitian Relevan 20

E. Hipotesis Penelitian 22

BAB III METODE PENELITIAN 23

A. Desain Penelitian 23

B. Populasi dan Sampel 25

1. Populasi 25

2. Sampel 26

C. Teknik Pengumpulan data 26

1. Tes Awal atau pre-test 27

2. Perlakuan latihan senam SKJ pelajar 2022 27

3. Tes akhir posttest 27

D. Instrumen (Alat Pengumpulan Data) Penelitian 27

1. Pacer Test 28

3. Pelaksanaan 29

E. Analisis data 31

1. Uji Prasyarat Analisis 32

2. Analisi Uji-T Sampel Berpasangan (Paired Sampel T Test) 33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 35

A. Hasil Penelitian 35

1. Deskripsi Data Penelitian..... 35

2. Analisis Data Penelitian..... 37

B. Pembahasan 40

BAB V PENUTUP 43

A. Simpulan..... 43

B. Saran..... 44

DAFTAR PUSTAKA 45

LAMPIRAN 50

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian VO2 Max Pria 30
Tabel 3. 2 Penilaian VO2 Max Wanita 31

Tabel 4. 1 Data Standar Deviasi 35
Tabel 4. 2 asil uji normalitas 37
Tabel 4. 3 hasil uji normalitas 38
Tabel 4. 4 Hasil Uji Pengaruh (t-test) 39
Tabel 4. 5 Persentase VO2 Max 39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan pemanasan skj 2022 19
Gambar 2. 2 Gerakan inti skj 2022 19
Gambar 2. 3 Gerakan pendinginan skj 2022 19

Gambar 3. 1 Lintasan Bleep Test 29

Gambar 1 Presensi peserda didik dan melaksanakan pre-test 67
Gambar 2 Siswa-siswi melakukan treatment senam SKJ pelajar 2022 67
Gambar 3 Siswa-siswi melakukan treatment senam SKJ pelajar 2022 68
Gambar 4 Siswa-siswi melakukan treatment senam SKJ pelajar 2022 68
Gambar 5 Siswa-siswi melakukan treatment senam SKJ pelajar 2022 69
Gambar 6 Siswa-siswi melakukan treatment senam SKJ pelajar 2022 69
Gambar 7 Siswa-siswi melakukan treatment senam SKJ pelajar 2022 70
Gambar 8 melaksanakan post test..... 70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing 51

Lampiran 2 Surat Riset 52

Lampiran 3 Surat Tugas 53

Lampiran 4 Surat Balasan Sekolah 54

Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi 55

Lampiran 6 Program Latihan 55

Lampiran 7 Data Hasil Pre-test 58

Lampiran 8 Data Hasil Post-test 59

Lampiran 9 Diagram 60

Lampiran 10 Uji Normalitas 61

Lampiran 11 Uji homogenitas 62

Lampiran 12 Uji Pengaruh menggunakan uji T 63

Lampiran 13 Persentase Peningkatan 66

Lampiran 14 Dokumentasi 67

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu jenis pembelajaran berbasis kurikulum adalah pendidikan jasmani, yang memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk berpartisipasi dalam olahraga terorganisir untuk mengembangkan keterampilan motorik, menjaga kesehatan fisik, dan meningkatkan kemampuan moral, intelektual, emosional, dan psikologis. "Pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani/*physical activities* seperti organ tubuh, *neuromuscular*, intelektual, sosial, cultur, emosional, dan etika" (Iyakrus 2019). pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan motorik siswa, serta mengembangkan nilai-nilai seperti kerjasama, *fair play*, dan disiplin"(Halim et al. 2023).

Setiap hari tubuh kita melakukan aktivitas fisik, ada juga orang yang mengisi waktu luangnya dengan beraktivitas fisik olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga kesehatan tubuh, sehingga siswa bisa melakukan aktivitas fisik dan kegiatan di sekolah dengan baik. Bagi siswa yang berpotensi dalam bidang olahraga siswa tersebut bisa meraih prestasi pada olahraga yang ia tekuni. Latihan fisik juga penting untuk menajaga kondisi fisik agar kebugaran jasmani meningkat dan menjaga Kesehatan. *VO2 Max* adalah tingkat maksimum oksigen yang dapat di gunakan tubuh saat olahraga atau melakukan aktivitas fisik yang berat. Untuk

menghasilkan energi Ketikaberolahraga tubuh kita memerlukan oksigen jadi semakin tinggi *VO2 Max* kita semakin banyak oksigen yang di hirup sehingga semakin efektif tubuh menghasilkan energi. ”*(VO2 Max)* adalah kemampuan olah daya aerobik terbesar yang dimiliki seseorang” (Gumantan and Fahrizqi 2020). “Latihan daya tahan *kardiovaskuler* yang teratur akan meningkatkan *volume* oksigen maksimum atau *VO2 Max* sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga” (Yusri 2020).

Suatu bentuk latihan yang disebut pelatihan ketahanan kardiovaskular bertujuan untuk meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, dan pembuluh darah kita. Tujuannya adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh kita secara keseluruhan terhadap aktivitas fisik, meningkatkan *VO2 Max* kita dan meningkatkan efisiensi kardiovaskular.

“Daya tahan kardiovaskular merupakan prediktor kuat untuk kesehatan di masa depan bagi seseorang dari berbagai tingkatan usia dan jenis kelamin” (Listiandi et al. 2020). Maka dari itu pentingnya meningkatkan *VO2 Max* sangat berguna bagi kita manusia untuk beraktivitas dan melakukan kegiatan sehari-hari khususnya pada siswa dan sisiwi. *VO2 Max* yaitu berapa banyak oksigen yang bisa di tampung oleh jantung seseorang, pada saat seseorang melakukan kegiatan berolahraga, oksigen yang dapat di pompa oleh jantung pada seseorang yang sedang berolahraga.

Mengacu pada pengamatan di SMP Negeri 9 Pontianak Kota, yakni kelas VIII yang saya amati berbagai aktivitas belajar mengajar berkurang apalagi dalam kegiatan berolahraga, sehingga menurunnya kebugaran jasmani siswa

di sekolah dan Kurangnya aktifitas fisik pastinya akan mempengaruhi kemampuan fisik siswa untuk beraktifitas lebih atau menurunnya kondisi fisik atau kebugaran jasmani. Kurangnya kebugaran jasmani mempengaruhi produktifitas dalam menjalani tugas dan tanggung jawab sebagai seorang pelajar, terutama pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota agar dapat mengikuti belajar dan pemebelajaran dengan baik.

Saat siswa akan melakukan banyaknya aktivitas fisik maka mereka harus memiliki Kesehatan yang baik. Mereka menjaga Kesehatan dan pola hidup sehat dengan memenuhi nutrisi dalam tubuh serta rajin berolahraga. Kebugaran juga menjadi suatu hal yang penting pada tubuh untuk meningkatkan aktifitas fisik. Kesehatan dan kebugaran memiliki maksud yang berbanding terbalik, yang artinya tidak semua orang sehat memiliki kebugaran yang baik, namun orang yang memiliki kebugaran yang baik mereka sudah pasti mempunyai tubuh yang sehat.

Kebugaran fisik merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kinerja tubuh manusia. Salah satu parameter yang digunakan untuk mengukur kebugaran kardiorespirasi seseorang adalah *VO2 Max. VO2 Max* mencerminkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen selama aktivitas fisik yang intensitasnya tinggi. Semakin tinggi *VO2 Max* seseorang, semakin baik kemampuan kardiorespirasi dan kebugaran fisiknya.

Siswa-siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota, merupakan kelompok yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada usia ini, penting bagi mereka untuk menjaga dan

meningkatkan kebugaran fisik agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik adalah dengan melaksanakan latihan senam SKJ 2022.

Latihan senam SKJ 2022 adalah program latihan yang diarahkan untuk meningkatkan kebugaran fisik melalui gerakan-gerakan yang melibatkan berbagai kelompok otot tubuh. Program ini dirancang dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, dan keseimbangan. ”Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu” (Richter, Carlos, and Beber 2021).

Senam merupakan olahraga jasmani yang memerlukan gerakan tubuh yang berulang-ulang dan berirama. Senam dapat dilakukan secara individu atau kelompok, jenis, dan gayanya bermacam-macam, antara lain senam aerobik, senam ritmik, senam artistik, dan lain sebagainya. Senam telah menjadi aspek vital dalam kegiatan olahraga dan kebugaran jasmani di semua tingkatan, termasuk sekolah, klub olahraga, dan kompetisi internasional.

Senam kebugaran jasmani adalah suatu bentuk latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik secara menyeluruh. Senam ini melibatkan gerakan-gerakan tubuh yang melibatkan kelompok otot yang berbeda dan dilakukan dengan ritme atau pola tertentu. Tujuan dari senam kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi.

Senam SKJ telah menjadi fitur vital dalam program pendidikan jasmani sekolah di Indonesia. Kegiatan ini mengajarkan anak-anak pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, serta memberikan kesempatan bagi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan produktif.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas maka peneliti akan melaksanakan atau memberikan senam SKJ tahun 2022 kepada siswa. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diberi judul "Pengaruh Latihan Senam SKJ Siswa Tahun 2022 Terhadap *VO2 Max* di SMP Negeri 9 Pontianak Kota".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas masalah pada penelitian ini adalah "Apakah ada Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 Terhadap *VO2 Max* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota".

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui "Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 Terhadap *VO2 Max* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota".

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini hendaknya bermanfaat bagi peneliti dan masyarakat secara keseluruhan, sebagai bahan bacaan, referensi, perbandingan, atau acuan dalam kemajuan ilmu pengetahuan.

2. Secara praktis penelitian ini hendaknya berguna.
    a. Bagi peneliti, sebagai upaya memberikan kontribusi dan memperluas wawasan penulis ke dalam "Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 Terhadap *VO2 MAX* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota".
    b. Bagi siswa, pemberian materi senam kebugaran jasmani kepada siswa dapat membantu mereka meningkatkan hasil *VO2 Max* mereka.
    c. Bagi pihak sekolah, dengan penelitian ini diyakini dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas guru Penjas melalui penyempurnaan materi pembelajaran siswa.
    d. Bagi masyarakat/pembaca, mendapatkan pengetahuan mengenai Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 Terhadap *VO2 Max* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota.

E. Ruang Lingkup

Variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel *independent* (variablel bebas)

    "Variabel yang dapat mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat)."(Purwanto 2019). Menurut pendapat di atas variable bebas dari penelitian ini yaitu Latihan Senam SKJ Pelajar 2022.

2. Variabel *Dependen* (Variabel Terikat)

"Variabel yang secara struktur berpikir keilmuan menjadi variabel yang disebabkan oleh adanya perubahan variabel lainnya"(Purwanto 2019). Menurut pendapat di atas variable terikat dari penelitian ini yaitu *VO2 Max* pada siswa kelas VIII.

F. Defenisi Operasional

1. Latihan Senam SKJ

Senam kebugaran jasmani adalah suatu bentuk latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik secara menyeluruh. Senam ini melibatkan gerakan-gerakan tubuh yang melibatkan kelompok otot yang berbeda dan dilakukan dengan ritme atau pola tertentu.

2. *VO2 Max*

VO2 Max adalah tingkat maksimum oksigen yang dapat di gunakan tubuh saat olahraga atau melakukan aktivitas fisik yang berat. Untuk menghasilkan energi Ketika berolahraga tubuh kita memerlukan oksigen jadi semakin tinggi *VO2 Max* kita semakin banyak oksigen yang di hirup sehingga semakin efektif tubuh menghasilkan energy.