

## PENGARUH LATIHAN SENAM CERIA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 GOLEWA

Maria G. Rewa<sup>1)</sup>, Yovinianus Mbede Wea, S.Pd.,M.Fis<sup>2)</sup>,  
Ferdinandus Samri, S.S.,M.Pd<sup>3)</sup>

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

<sup>1)</sup> rewagmaria93@gmail.com, <sup>2)</sup> yovinianusmw@gmail.com, <sup>3)</sup> ferdysamri15@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam ceria terhadap tingkat kebugaran jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan Desain *Non Equivalent Control Group Design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 4 berumlah 44 orang. Data peningkatan kebugaran jasmani dikumpulkan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan t test. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa t hitung = 4.990 sedangkan t tabel = 2.021 untuk taraf sig 5% ( $\alpha = 0.05$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sehingga terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan kebugaran jasmani antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan rata-rata hitung ditemukan bahwa kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol ( $X_1 = 0.06 > X_2 = 0.04$ ). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan senam ceria terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 4 Golewa.

### Abstract

This study aims to determine the effect of cheerful gymnastics on the level of physical fitness. The method used in this research is the experimental method. This study uses a *Non Equivalent Control Group Design*. The population and sample of this research were 44 students of class VIII SMP N 4. Physical fitness improvement data were collected using the Indonesian Physical Fitness Test. The collected data were analyzed by t test. Based on the results of data analysis it was found that t count = 4,990 while t table = 2,021 for the 5% sig level ( $\alpha = 0.05$ ) thus  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted so that there is a significant difference in physical fitness abilities between the experimental group and the control group. Based on the calculated average, it was found that the experimental group was larger than the control group ( $X_1 = 0.06 > X_2 = 0.04$ ). The results showed that there was an effect of cheerful gymnastics on the level of physical fitness of the students of SMP Negeri 4 Golewa.

### Sejarah Artikel

|            |            |
|------------|------------|
| Dimasukkan | : 24-02-21 |
| Direview   | : 25-02-21 |
| Diterima   | : 27-02-21 |
| Disetujui  | : 28-02-21 |

### Kata Kunci

Latihan, senam,  
kebugaran jasmani.

### Article History

|           |            |
|-----------|------------|
| Submitted | : 24-02-21 |
| Reviewed  | : 25-02-21 |
| Accepted  | : 27-02-21 |
| Published | : 28-02-21 |

### Key Words

Training, gymnastic,  
physical fitness.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia di Indonesia. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada hakekatnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan serta perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Tapo, 2019:20). Peningkatan kebugaran jasmani melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan saat ini merupakan sebuah keharusan. Hal ini mengingat aspek kesehatan merupakan komponen utama untuk pemenuhan kesehatan yang purna baik sehat fisik, mental maupun sosial (Tapo & Bile, 2020:55).

Kebugaran jasmani umumnya dikenal sebagai suatu kondisi dimana seseorang dapat melakukan berbagai tugas gerak utama sehari-hari secara maksimal dan efisien sebagai upaya pemenuhan kebutuhan hidup tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan terhindar dari berbagai resiko penyakit (Bile & Suharjana, 2019:35-36). Melalui aktivitas gerak yang adekuat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani mampu memberikan kontribusi positif pada pemeliharaan dan peningkatan fungsi kognitif siswa (Bile & Suharjana, 2019:31). Dengan batasan ini, maka dapat dipahami bahwa penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah, diharapkan mampu membentuk karakter kepribadian generasi muda yang aktif, serta membina kondisi kebugaran jasmani menjadi lebih baik sehingga menunjang kondisi kesehatan yang optimal (Tapo, 2020:40).

Upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah dapat dilakukan dengan banyak cara. Salah satu yang paling sering dilakukan adalah kegiatan senam. Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik cabang olahraga tersendiri maupun latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitas pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, *agilities* dan ketepatan (Nala, 2012). Senam ceria adalah bagian dari senam irama yang menurut Nurwidyastuti (2012) senam ceria atau senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa kaidah, atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Senam meskipun sudah lama dikenal di Indonesia tapi penggalan senam secara masal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan dengan diperkenalkannya Senam Pagi Indonesia. Senam ini dikemas dengan secara indah dan pelaksanaannya dengan iringan musik. Setelah itu baru banyak sekali bermunculan senam-senam yang lain. Senam ceria mudah dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Maka tak terkecuali,

Senam ceria juga berlaku bagi siswa sekolah menengah. Senam ceria sangat bermanfaat bagi usia anak yang sedang berkembang karena diciptakan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan anak. Senam ini bersifat ringan dan ceria karena diiringi dengan musik yang berkarakter dan lagu-lagu yang mendidik sehingga mudah dicerna dan riang. Adapun bentuk latihannya terdiri dari beberapa macam bentuk latihan, yang dikemas sebagai . (1)Pemanasan, (2) inti, (3) pendinginan. Manfaat latihan senam RIA antara lain sebagai berikut. (1) Berguna untuk kesehatan dan daya tahan jantung anak-anak masa pertumbuhan umur 4 - 13 tahun, (2) meningkatkan dan memperbaiki kekuatan otot dan daya tahan tubuh, (3) meningkatkan metabolisme dan tenaga, (4) menghilangkan kejenuhan setelah menerima pelajaran, (5) meningkatkan lingkup pergerakan dan fleksibilitas, (6) mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga. Secara prinsip, aktivitas fisik yang dilakukan secara baik, terencana, dan berulang-ulang dapat berimplikasi pada perbaikan fungsi jaringan tubuh secara menyeluruh (Bile & Suharjana, 2019:35-36). Variasi dan kombinasi gerak yang teratur dalam berbagai bentuk latihan senam yang sering dilakukan dalam pembelajaran PJOK di sekolah sangat memungkinkan terjadinya respon dan adaptasi fisiologis yang baik bagi perubahan dan peningkatan fungsi kinerja organ tubuh yang secara tidak langsung akan mempengaruhi peningkatan kondisi kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan di SMP Negeri 4 Golewa ditemukan bahwa siswa kurang terlibat aktif dalam rangkaian aktivitas gerak yang terjadi selama proses pembelajaran PJOK. Respon fisik siswa yang mudah lelah saat praktik pembelajaran PJOK, aktivitas belajar gerak tidak dilakukan secara maksimal, serta tingkat perhatian dan konsentrasi yang kurang selama pembelajaran berlangsung mengindikasikan rendahnya tingkat kebugaran fisik para siswa. Oleh karena itu, melalui pendekatan penelitian eksperimen peneliti ingin mengkaji bagaimana pengaruh aktivitas latihan senam ceria terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Golewa.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Non Equivalent Control Group Design*" karena jenis penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimen*.

|       |    |    |
|-------|----|----|
| O1    | X1 | O2 |
| ----- |    |    |
| O3    | X2 | O4 |

Ket:

O1= pretest kelompok eksperimen

O2= pretest kelompok kontrol

O3= posttest kelompok eksperimen

O4= posttest kelompok kontrol

X1= perlakuan latihan untuk kelompok eksperimen

X2= perlakuan latihan untuk kelompok kontrol

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 di Kecamatan Golewa Kabupaten Ngada pada tahun pelajaran 2015/2016. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Golewayang berjumlah 117 orang dan terdiri atas empat kelas yang setara. Dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil sampel sebanyak 44 orang yang terdiri dari dua kelas. Uji kesetaraan kelas dilakukan dengan uji t; jika nilai *t hitung* tidak signifikan, maka kedua kelas tersebut adalah setara. Teknik *sampling* yang digunakan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, adalah *random sampling* terhadap kelas, dengan menggunakan teknik undian. Besarnya anggota sampel penelitian adalah sesuai dengan banyaknya siswa yang ada pada kedua kelas tersebut secara utuh (*intac group*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan senam ceria yaitu variabel perlakuan yang mempengaruhi kemampuan kebugaran Jasmani (variabel terikat). Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan kebugaran jasmani yang merupakan akibat dari adanya pengaruh latihan senam ceria (variabel bebas). Untuk menguji hipotesis penelitian (eksperimen) digunakan uji t dengan rumus sebagai berikut.

Rumus:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan rumus:

$\bar{X}_1$  : Rata-rata Pretest

$\bar{X}_2$  : Rata-rata Posttest

$s_1^2$  : Varians sampel 1

$s_2^2$  : Varians sampel 2

$n_1$  : Jumlah sampel eksperimen

Selanjutnya, hipotesis penelitian diubah menjadi hipotesis statistik sebagai berikut.  
H0 :  $\mu_1 = \mu_2$  Latihan Senam ceria tidak berpengaruh terhadap Kemampuan kebugaran Jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Golewa. H1 :  $\mu \neq \mu_2$  Latihan Senam ceria berpengaruh terhadap Kemampuan kebugaran Jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Golewa.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes dijelaskan bahwa rata-rata skor *pre-test* siswa pada kelompok eksperimen adalah 12,91, dengan simpangan baku 1,2309, maksimum 15 minimal 10 Sedangkan rata-rata *post-test* kelompok eksperimen adalah 18,00 simpangan baku 1,7728, maksimum 21 dan minimal 15.

Uji normalitas dilakukan terhadap data pada setiap variable untuk mengetahui apakah variabel-variabel tersebut sebaran datanya ternormalisasi atau tidak. Berdasarkan hasil perhitungan dan uji signifikan normalitas sebaran data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) secara keseluruhan disajikan pada tabel 4.2.1 berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Kebugaran Jasmani

| Unit Analisis | <i>Kolmogorov-Smirnov</i> |      | <i>Shapiro-Wilk</i> |             | Keterangan       |           |             |
|---------------|---------------------------|------|---------------------|-------------|------------------|-----------|-------------|
|               | <i>Statistic</i>          |      | <i>Df</i>           | <i>Sig.</i> | <i>Statistic</i> | <i>df</i> | <i>Sig.</i> |
| <i>N-Gain</i> | Kelompok Eksperimen       | .148 | 22                  | .200*       | .922             | 22        | .082 Normal |
|               | Kelompok Kontrol          | .128 | 22                  | .200*       | .941             | 22        | .205 Normal |

Berdasarkan tabel 1. tampak bahwa data *Gain Score* pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal dengan nilai-nilai statistik *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* menunjukkan angka signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

Pengujian homogenitas varians dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Levene's Test for Equality of Variances* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Hal ini dilakukan demi meyakinkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai kesamaan kemampuan sehingga dapat diketahui perbedaan atau pengaruh setelah diberi perlakuan (*treatment*) yang signifikan dari kedua kelompok tersebut. Secara ringkas ditampilkan tabel hasil uji homogenitas varians seperti berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Varians

| <b>Test of Homogeneity of Variance</b> |                                      |                  |     |        |      |
|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Variabel                               | Kriteria                             | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
| Kebugaran Jasmani                      | Based on Mean                        | 1.164            | 1   | 42     | .287 |
|                                        | Based on Median                      | .799             | 1   | 42     | .376 |
|                                        | Based on Median and with adjusted df | .799             | 1   | 40.441 | .377 |

Data yang dianalisis adalah data *gain score* ternormalisasi yaitu selisih antara nilai *post-test* dikurangi nilai *pre-test* setelah ternormalisasi. Pengujian hipotesis digunakan untuk membuktikan diterima atau ditolaknya hipotesis yang secara statistic dijelaskan sebagai berikut.

$H_0 : [\mu_1 = \mu_2]$ : tidak terdapat pengaruh latihan senam ceria terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 4 Golewa

$H_0 : [\mu_1 \neq \mu_2]$ : terdapat pengaruh latihan senam ceria terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 4 Golewa

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis uji *t* di atas diperoleh nilai *t* –hitung sebesar 4.990 dan *t*-table untuk *dk* :  $22 + 22 - 2 = 42$  dengan taraf signikansi  $\alpha = 0,05$  (uji dua pihak ) adalah 2.021. Karena *t*-tabel 2.021.lebih kecil dari *t*-hitung 4.990 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Jadi, terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan kebugaran jasmani antara kelompok eksperimen dan kontrol . Berdasarkan rata-rata hitung ditemukan bahwa kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol ( $\bar{X}_1 = 0.06 > \bar{X}_2 = 0.04$ ). Kesimpulanya bahwa latihan senam ceria berpengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 4 Golewa, Kecamatan Golewa, Kabupaten Ngada-NTT.

Merujuk pada deskripsi data *gain skor* bahwa rata-rata kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen adalah 0.06, nilai kebugaran jasmani tertinggi adalah 0.08 dan terendahnya adalah 0.04. Sedangkan rata-rata kebugaran jasmani pada kelompok kontrol adalah 0.04 dengan nilai maksimalnya 0.07 dan terendahnya adalah 0.02. Berdasarkan analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa pada kelompok yang diberi perlakuan latihan

senam ceria berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 4 Golewa. Selain itu, data yang diperoleh dari uji statistic menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung 4.990 dan  $t$  table adalah 2.021. Berdasarkan hasil analisis uji  $t$  di atas diperoleh nilai  $t$ -hitung sebesar 4.990 dan  $t$  – table untuk  $dk : 22 + 22 - 2 = 42$  dengan taraf signikansi  $\alpha = 0,05$  (uji dua pihak) adalah 2.021. Karena  $t$ -tabel 2.021 lebih kecil dari  $t$ -hitung 4.990, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Kesimpulanya bahwa latihan senam ceria berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 4 Golewa tahun ajaran 2015/2016.

## KESIMPULAN

Latihan senam ceria berpengaruh terhadap peningkatan level kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 4 Golewa tahun ajaran 2015/2016. Hal ini mengindikasikan bahwa jika aktivitas latihan senam ceria dilakukan lebih teratur dengan intensitas gerak yang adekuat maka tingkat kebugaran jasmani juga akan ikut meningkat. Berdasarkan analisis temuan hasil penelitian, maka disarankan kepada para guru PJOK di SMP Negeri 4 Golewa agar dapat memanfaatkan aktivitas ritmik dalam hal ini senam ceria sebagai kegiatan rutin untuk pemeliharaan kebugaran jasmani siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bile, R. L., & Suharjana. (2019). Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran “ BBC Exercise ” Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *SPORTIVE : Journal of Physical Education , Sport and Recreation*, 3 (September), 30–37.
- Nala, 2012. *Dasar-dasar kepelatihan Fisik*, Program pasca sarjana Universitas Udayana.
- Nurwidyastuti. D, 2012. *Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Status gizi, dan Fakto-Faktor Lain dengan Status Kebugaran Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012*. Depok: *Fakultas Proceeding APKKM Ke-6 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya, 12-13 April 2018 22 Kesehatan Masyarakat Program Studi Srjana Gizi*
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit pasing bawah T-Desain (SPBT-Desain) bola voli sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK untuk tingkat sekolah menengah. *Ejurnal IMEDTECH*, 3(2), Desember 2019 .
- Tapo, Y. B. O. (2020). Evaluasi status kebugaran jasmani dan tingkat penguasaan keterampilan olahraga sepakbola dan bola voli mahasiswa PJKR semester V STKIP Citra Bakti Ngada berdasarkan aktivitas perkuliahan praktek dan pembinaan kegiatan UKM. *Ejurnal IMEDTECH*, 4(1), 37–54.

Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2020). Efektivitas penggunaan model latihan olahraga pernapasan MONACORS untuk pemeliharaan kesehatan fungsi paru bagi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid-19. *Ejurnal IMEDTECH*, 4(2), 54–65.