



## Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Ritmik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani

Yulda Reza, Zarwan, Jonni, Sri Gusti Handayani

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[rezayulda@gmail.com](mailto:rezayulda@gmail.com), [fikzarwan@gmail.com](mailto:fikzarwan@gmail.com), [drs.jonni.mpd@gmail.com](mailto:drs.jonni.mpd@gmail.com), [srigusti@fik.unp.ac.id](mailto:srigusti@fik.unp.ac.id)

Kata kunci : Pembelajaran Aktivitas Ritmik; Tingkat Kebugaran Jasmani.

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 15 Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa SMPN 15 Padang sebanyak 219 orang, sedangkan sampel diambil secara *proposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 30 orang. Data diperoleh melalui tes TKJI Indonesia. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t. Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; Terdapat pengaruh pembelajaran aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 15 Padang.

Keywords : *Rhythmic Activity Learning; Physical Fitness Level*

Abstrack : *This study aims to determine the effect of rhythmic activity learning on the level of physical fitness of students at SMPN 15 Padang. This type of research is experimental. The population of this study was 219 students of SMPN 15 Padang, while the sample was taken by proportional sampling so that a sample of 30 people was obtained. The data was obtained through the TKJI Indonesia test. The data analysis technique used the t test formula. Based on the results of data analysis shows that; There is an effect of rhythmic activity learning on the level of physical fitness of SMPN 15 Padang students.*

### PENDAHULUAN

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan

suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kondusif.

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memiliki peranan untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara

keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan nasional.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Ferdian, R., Hardiansyah, S., & Maifitri, F, 2022).

Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan peristilahan penjas di Indonesia, karena sebelumnya diwakili senam irama. Aktivitas ritmikpun merupakan istilah baru dalam khasanah peristilahan pendidikan jasmani di Indonesia, arena sebelumnya kehadiran aktivitas ritmik diawali senam irama. Nama aktivitas ritmik secara tegas diangkat oleh Kurikulum 2004 (Kurikulum Berbasis Kompetensi/KBK), sebagai salah satu aktivitas yang masuk kedalam ruang lingkup pembelajaran penjas. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak termasuk dalam senam irama, dalam gerakan-gerakannya senam irama melibatkan seluruh anggota

badan bergerak sehingga sesuai dengan program pendidikan jasmani, yang tidak hanya mengutamakan tuntutan fisik, tetapi juga kognitif, sosial, dan emosional.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan kompetensi kebugaran jasmani, seperti : kekuatan, daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Senam dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau bahasa Belanda *Gymnastiek*.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan, peneliti menduga bahwa kebugaran jasmani siswa di SMPN 15 Padang tergolong rendah. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMPN 15 Padang di antaranya yaitu: aktivitas ritmik, sarana dan prasarana.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa SMPN 15 Padang sebanyak 219 orang, sedangkan sampel diambil secara *proposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 30

orang. Data diperoleh melalui tes TKJI Indonesia. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t.

## HASIL

### 1. Pre Test Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 15 Padang

Pengaruh pembelajaran aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 15 Padang, dari hasil tingkat kebugaran jasmani siswa diperoleh nilai terendah 8, nilai tertinggi 16, rata-ratanya adalah 12 dan standar deviasinya adalah 1,71. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pre Test Pembelajaran Aktivitas Ritmik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa**

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kriteria
22-25	0	0	Baik Sekali
18-21	0	0	Baik
14-17	8	26.67	Sedang
10-13	21	70.00	Kurang
5-9	1	3.33	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* tingkat kebugaran jasmani siswa, kelas interval 14-17 sebanyak 8 orang (26,67%) pada kriteria sedang, kelas interval 10-13 sebanyak 21 orang (70,00%) pada kriteria kurang, dan kelas interval 5-9 sebanyak 1

orang (3,33%) pada kriteria kurang sekali.

### 2. Post Test Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 15 Padang

Pengaruh pembelajaran aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 15 Padang, dari hasil tingkat kebugaran jasmani siswa diperoleh nilai terendah 14, nilai tertinggi 20, rata-ratanya adalah 17 dan standar deviasinya adalah 1,92. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Post Test Pembelajaran Aktivitas Ritmik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa**

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kriteria
22-25	0	0	Baik Sekali
18-21	11	36.67	Baik
14-17	19	63.33	Sedang
10-13	0	0	Kurang
5-9	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* tingkat kebugaran jasmani siswa, kelas interval 18-21 sebanyak 11 orang (36,67%) pada kriteria baik, dan kelas interval 14-17 sebanyak 19 orang (63,33%) pada kriteria sedang.

### 3. Uji Normalitas

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Keterangan
pembelajaran aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa	Pre test	0,1299	0,161	Normal
	Post test	0,1253		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### 4. Uji Homogenitas

Tabel 4. Uji Homogenitas

Variabel	$F_h$	$F_t$	Keterangan
Pembelajaran aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa (awal dan akhir)	1,26	1,90	Homogen

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil  $F_h$  lebih kecil dari  $F_t$ , maka dapat disimpulkan bahwa data Homogen.

### 5. Pengujian Hipotesis

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Pembelajaran Aktivitas Ritmik	Me	S	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Hasil Uji	Ket
Pre test	12	1,71	20,00	1,699	Signifikan	Ha Diterima
Post test	17	1,92				

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran

aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ( $t_{hitung} = 20,00 > t_{tabel} = 1,699$ ), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung} (20,00) > t_{tabel} (1,699)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 30. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian pembelajaran aktivitas ritmik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 15 Padang.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap orang agar bisa menjalani tugas atau kegiatan sehari-hari dengan baik karena kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang pada tiap pembebanan fisik yang layak (Kurnia, H., & Zarwan, Z, 2019). Yusunul Hairy dalam Puji Ratno (2016) menyebutkan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya.

Kebugaran jasmani atau physical fitness adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Mardiansyah, A., Zarwan, Z., & Erizal

N, E. N, 2020). Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki agar bisa mengikuti latihan maupun pertandingan dengan baik untuk meraih prestasi yang maksimal (Rizaldi, F., & Nur, H, 2022). Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan (Selvani, A., & Rasyid, W, 2022). Kebugaran jasmani bagi para pelakunya dan menumbuhkan kesadaran berolahraga dalam rangka memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani (Nahda, S., & Deswandi, D, 2022).

Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dijadikan alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan diluar musik

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa pembelajaran aktivitas ritmik adalah proses implementasi dari perencanaan materi yang telah direncanakan sebelumnya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pengaturan mengikuti prinsip-prinsip latihan secara teratur dan terencana sehingga dapat memperbaiki kemampuan ataupun keterampilan.

Tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, ternyata faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat

mempengaruhi hasil yang dicapai seperti, repitisi, set, recovery, durasi, dan volume latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan proses latihan yang terprogram. Mengingat program latihan ini sangat penting dalam menjalankan aktivitas latihan, hendaknya perlu diperhatikan dalam realisasi di lapangan karena dengan berlatih yang teratur akan diperoleh keuntungan dari orang yang melaksanakannya yaitu dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal servis atlet. Setiap pertemuan latihan, sebelum diberikan perlakuan siswa diharapkan melaksanakan pemanasan terlebih dahulu, sehingga akhirnya diharapkan penelitian ini dapat melahirkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh.

Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Setelah diberikan latihan pembelajaran aktivitas ritmik yang menunjang kepada peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa selama 16 kali pertemuan, terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Akhirnya didasarkan pada pembuktian uji statistik, disimpulkan bahwa latihan pembelajaran aktivitas ritmik memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa. Sehingga pembelajaran ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam pembelajaran dapat tercapai yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh pembelajaran aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 15 Padang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ferdian, R., Hardiansyah, S., & Maifitri, F. 2022. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 13 Padang Dengan Siswa SMPN 1 Sungai Beremas*. Jurnal JPDO, 5(2), 103-110.
- Kurnia, H., & Zarwan, Z. 2019. *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok*. Jurnal JPDO, 2(1), 226-231
- Mardiansyah, A., Zarwan, Z., & Erizal N, E. N. 2020. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang*. Jurnal JPDO, 2(2), 45-48.
- Nahda, S., & Deswandi, D. 2022. *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji*

Agus Salim Padang. Jurnal JPDO, 5(2), 68-73.

- Puji Ratno. 2016. *Perbedaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Melalui Jalur Snmptn Undangan Dengan Jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri Sbmptn Fik Unimed Tahun 2015*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 15 Hal: 38-47
- Rizaldi, F., & Nur, H. 2022. *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Merokok Di Smp Negeri 5 Pangkalan Koto Baru*. Jurnal JPDO, 5(5), 1-8.
- Zulbahri. 2020. *"Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik)"*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha (8)(2) :86-91.