



Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan

Reza Tri Rescy, Yulifri, Jonni, Sri Gusti Handayani

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
rezatrirescy15@gmail.com, yulifri@fik.unp.ac.id, drs.jonni.mpd@gmail.com, srigusti@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Latihan SKJ 2012, Peningkatan Kebugaran Jasmani

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan SKJ 2012 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan secara ilmiah. Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain "*Pretest-Posttest Control Group Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan yang berjumlah 80 orang dan Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji t untuk menguji hipotesis bahwa ada pengaruh latihan SKJ 2012 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan. Hasil analisis perhitungan uji t ternyata terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil kebugaran jasmani. Hasil perhitungan menyatakan bahwa tes akhir dengan perolehan perhitungan nilai t_{hitung} 1,83 > t_{tabel} 1,68 dengan taraf $\alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara X (latihan SKJ 2012) dengan Y (peningkatan kebugaran jasmani). Berdasarkan dari hasil pengujian

Keywords : SKJ 2012 Exercise, Physical Fitness Improvement

Abstract : This study aims to determine the effect of the 2012 SKJ exercise on the physical fitness level of the students of SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan scientifically. This study uses a quasi-experimental method (*quasi-experimental*) with a "*Pretest-Posttest Control Group Design*" design, namely a research design that includes a pretest before being treated and a posttest after being treated. The population in this study were students of SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan, which amounted to 80 people and the sample of this study amounted to 40 people. Statistical analysis used in this study was the t-test to test the hypothesis that there was an effect of 2012 SKJ exercise on increasing the physical fitness of the students of SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan. The results of the analysis of the t-test calculations turned out to have a significant effect on the results of physical fitness. The results of the calculation state that the final test with the calculation of the value $1.83 > 1.68$ with a level of $\alpha = 0.05$ means that there is a significant effect between X (2012 SKJ exercise) and Y (increased physical fitness). Based on the results of hypothesis testing that has been done previously, it is stated that there is a significant effect of 2012 SKJ exercise on increasing the physical fitness of students of

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan hal yang paling utama dan penting dalam mendidik dan mengembangkan sumber daya manusia sebagai bagian yang mendasar.

Olahraga merupakan satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua elemen masyarakat tanpa memandang suku, ras maupun agama. Sehingga tak seorang pun di dunia ini yang tidak menyukai kegiatan

olahraga. Mulai dari rakyat biasa hingga para pejabat serta pemimpin Negara. Hal ini terjadi karena satu tujuan yaitu menciptakan tubuh yang kuat dan jiwa yang sehat (Hermansah, 2018).

Faktor yang berpengaruh atas prestasi dalam pembelajaran olahraga adalah tingkat kebugaran seseorang, oleh karena itu pemerintah sudah sejak dulu berperan aktif dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat baik jasmani maupun rohaninya, hal ini dapat dilihat dari upaya pemerintah mewujudkan Visi Indonesia Bugar 2020 dengan senam. Senam merupakan ruang lingkup yang termasuk dalam aktivitas kebugaran jasmani.

Pada dasarnya pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kebugaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.

Hasil yang diharapkan akan dapat dicapai apabila kegiatan olahraga yang dilaksanakan berkesinambungan, terencana, terprogram, konsekuen, dan menuntut kerja keras agar tercapai budaya olahraga, guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Hal ini tercantum dalam undang-undang

nomor 3 Tahun 2005 mengatur tentang penyelenggaraan dan pelaku olahraga di Indonesia. Oleh karena itu dalam pembinaan olahraga dibutuhkan kesabaran, keikhlasan, dan pengorbanan sebagai upaya melaksanakan pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga formal. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus di mulai pada usia dini.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lain. Berbeda dengan cabang olahraga lain yang umumnya untuk mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Senam juga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga lainnya. Itulah sebabnya senam disebut sebagai olahraga dasar.

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang meningkatkan kebugaran jasmani yang memiliki daya jual yang tinggi bagi masyarakat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui aktivitas fisik (Sari, A., & Handayani, S. 2018). Senam kesegaran Jasmani adalah rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesegaran jasmani. Sesuai dengan kaidah dan cirri-ciri Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), gerakan-gerakan direncanakan, disusun secara sistematis, dan bertujuan untuk memperoleh kesehatan dan kesegaran jasmani. Unsur-unsur yang terdapat dalam senam kesegaran jasmani

2012 meliputi gerakan keluwesan, kesinambungan gerakan atau koordinasi, dan ketepatan irama.

Adapun manfaat dari senam untuk memperoleh kesehatan dan kesegaran jasmani. Dalam melakukan SKJ selalu diiringi musik yang telah ada. Senam segar ceria merupakan gabungan gerak tubuh yang diiringi dengan musik. Iringan musik ini diharapkan dapat menambah motivasi siswa dalam melakukan gerak tubuhnya (Pratiwi, Maulida 2017). Manfaat senam yang paling utama dari Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) yaitu dapat melatih daya tahan dan secara tidak langsung akan membina sikap kedisiplinan (Soraya, Sugihartono, & Defliyanto, 2019).

Kebugaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani adalah kualitas atau kondisi fisiologis dan karena itu jelas berbeda dengan aktivitas fisik serta latihan fisik yang merupakan tipe perilaku lainnya (Gibney, dkk., 2015). Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi 2, yaitu fungsi yang bersifat umum dan fungsi yang bersifat khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Ismaryati (2013) menyebutkan fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan

masing-masing, yang dibedakan menjadi 3 golongan, yaitu :

- 1) Golongan yang berdasarkan pekerjaan. Misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa.
- 2) Golongan yang berdasarkan keadaan. Misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi.
- 3) Golongan yang berdasarkan umur. Misalnya bagi anak, anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

Adapun komponen-komponen yang terdapat pada kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

1) Kelincahan

Kelincahan yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk berpindah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Kelincahan dapat diukur dengan cara bolak-balik secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jaraknya 4 – 5 meter) (Hapsari, 2014).

2) Daya Ledak (*power*)

Daya ledak (*power*) merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan dimana kemampuan yang dilakukan dapat semaksimal mungkin. Bentuk latihannya yaitu melompat dengan dua kaki, melompat dengan satu kaki bergantian, melompat jongkok, melompat dua kaki dengan box (Hapsari, 2014).

3) Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan (*endurance*) yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat melakukan aktivitas

dalam waktu yang cukup lama (Pramono, 2012).

4) Kecepatan

Kecepatan adalah dimana seseorang mampu melakukan suatu gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang singkat (Penggali, 2015).

5) Kekuatan otot

Kekuatan otot merupakan kemampuan yang dimiliki sekelompok otot tersebut untuk melakukan aktivitas dengan beban yang diterima (Pramono, 2012).

6) Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi merupakan keadaan dimana kardiovaskuler dapat melakukan aktivitasnya dengan caramengatasi beban yang berat selama waktu tertentu (Pramono, 2012)

7) Kelenturan

Kelenturan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk melakukan semua aktivitasnya dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot dan ligamen disekitar persendian (Penggali, 2015).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan metode eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Sampel diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, kemudian data tes awal yang di dapat dari masing-masing sampel diurutkan dari

yang terkecil ke terbesar. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih menggunakan rumus A-B-B-A, agar kedua kelompok bersifat homogen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan berjumlah 80 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti mengambil siswa putra. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang.

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan. Sedangkan untuk waktu pelaksanaan penelitian akan dilaksanakan dalam waktu bulan terhitung dari bulan April hingga bulan Mei 2022. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah tes TKJI yang terdiri dari 5 tes, yaitu : lari 50 meter, baring duduk, loncat tegak, lari 1000 meter dan gantung angkat tubuh. Pendeskripsikan data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan rumus uji t sampel terkait. Sebelum di lakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu normalitas data dan homogenitas dan uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari dua sampel yang diambil dari populasi yang normal dan kelompok yang homogen Ariyadie Adnan (2020). Setelah uji normalitas dilakukan, maka dilakukan analisis uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Hasil deskripsi variabel data latihan Senam SKJ 2012 antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel.8 Perhitungan data statistik deskriptif

	N	Mini mum	Maxi mum	Me an	Std. Deviasi on
Pre e ksperim en	20	8	18	13.1	2.38195
Post e ksperim en	20	10	20	14.8	2.66754
Pre e Kontrol	20	8	18	13.2	2.50473
Post Kontrol	20	8	17	13.3	2.53605

(Sumber : Data primer peneliti)

Seperti dalam tabel diatas, terlihat bahwa rata-rata kebugaran jasmani sebelum latihan senam SKJ 2012 pada kelompok eksperimen 13,1. Nilai kebugaran jasmani kelompok eksperimen sebelum latihan senam SKJ 2012 tertinggi 18 dan terendah 8. Rata-rata kebugaran jasmani setelah latihan senam SKJ 2012 pada kelompok eksperimen sebesar 14,8 dengan nilai tertinggi 20 dan terendah 10. Rata-rata kebugaran jasmani sebelum latihan Senam SKJ 2012 pada kelompok kontrol adalah 13,2. Nilai kebugaran jasmani kelompok kontrol sebelum latihan Senam SKJ 2012 dengan nilai tertinggi 18 dan terendah 8. Rata-rata kebugaran jasmani setelah latihan senam SKJ 2012 pada kelompok kontrol sebesar 13,3 dengan nilai tertinggi 17 dan terendah 8.

B. Uji Persyaratan Data

1. Uji Normalitas Data

Menguji normalitas data digunakan analisis *kolmogorov-smirnov*, yang perhitungannya

Apabila hasil perhitungan diperoleh L_o lebih kecil daripada nilai L_{tab} , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel.9 Uji normalitas berdasarkan data pree-tes dan post-tes siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan

	Pre e Eksperi men	Post Eksperi men	Pre e Kontr ol	Post Kontr ol
N	20	20	20	20
Mean	13,1	14,8	13,2	13,3
Std. Deviasi on	2,38195	2,66754	2,50473	2,53605
L_{tab}	0,294	0,294	0,294	0,294
L_o	0,102774	0,076408	0,08618	0,101323

(Sumber : Data primer peneliti)

Seperti dalam tabel diatas, diperoleh nilai L_o untuk data sebelum latihan senam SKJ 2012 pada kelompok eksperimen sebesar 0,1028 dengan nilai L_{tab} 0,294 (L_o (0,1028) < L_{tab} (0,294)), yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Untuk data setelah latihan senam SKJ 2012 pada kelompok eksperimen diperoleh nilai sebesar L_{tab} 0,294 dengan nilai L_o 0,0764 (L_o (0,0764) < L_{tab} (0,294)), yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Besarnya nilai L_{tab} untuk data sebelum latihan senam SKJ 2012 untuk kelompok kontrol adalah 0,294 dengan nilai L_o 0,0862 (L_o (0,0862) < L_{tab} (0,294)), yang

berarti data tersebut berdistribusi normal. Untuk data diperoleh dari kelompok kontrol setelah latihan senam SKJ 2012 dengan nilai L_{tab} sebesar 0,294 dan nilai L_o 0,1013 (L_o (0,1013) < L_{tab} (0,294)), maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis tersebut menunjukkan bahwa keempat data tersebut berdistribusi normal, maka dapat digunakan statistik parametrik untuk pengujian hipotesis selanjutnya.

2. Uji Homogenitas

Prasyarat berikutnya untuk memenuhi analisis yaitu melaksanakan uji homogenitas varians data. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah kelompok sampel mempunyai variansi yang sama. Adapun hasil uji homogenitas penelitian menggunakan uji F seperti tercantum pada tabel berikut ini.

Tabel.10 Uji Homogenitas

	S^2 (1)	S^2 (2)	F_{hitung}	F_{tabel}
Data kelompok eksperimen	5,673 684	7,115 789	1,254 174	2,168 252
Data kelompok Kontrol	6,273 68421 1	6,431 57894 7	1,025 16778 5	2,168 25160 1

(Sumber : Data primer peneliti)

Berdasarkan dari tabel diatas, terlihat F_{hitung} untuk kelompok

eksperimen sebesar 1,2542 dengan nilai F_{tabel} sebesar 2,1682, karena F_{hitung} (1,2542) < F_{tabel} (2,1682), maka data untuk kelompok eksperimen dapat dinyatakan homogen. Hasil analisis untuk kelompok kontrol, di peroleh F_{hitung} sebesar 1,0252 dengan nilai F_{tabel} sebesar 2,1682, karena F_{hitung} (1,0252) < F_{tabel} (2,1682), maka data untuk kelompok kontrol dapat dinyatakan homogen.

3. Uji beda t test

Uji beda dalam penelitian ini dimaksudkan untuk membedakan apakah ada pengaruh hasil latihan senam SKJ 2012 pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan. Dalam hal ini yang dibedakan adalah kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa latihan senam SKJ 2012 dan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan tersebut. Berdasarkan hasil perhitungan secara manual diperoleh tabel uji t-test sebagai berikut.

Tabel.11

Uji beda t test

	D k	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
post-test eksperimen- post-test kontrol	38	1,83	1,6 8	Signifikan

(Sumber : Data primer peneliti)

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis yang diperoleh dari data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh

t_{hitung} sebesar 1,83 dan t_{tabel} sebesar 1,68, karena $t_{hitung} (1,83) > t_{tabel} (1,68)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan.

SIMPULAN

Rata-rata kebugaran jasmani sebelum latihan senam SKJ 2012 pada kelompok eksperimen adalah 13,1. Nilai kebugaran jasmani kelompok eksperimen sebelum latihan senam SKJ 2012 tertinggi 18 dan terendah 8. Rata-rata kebugaran jasmani setelah latihan senam SKJ 2012 pada kelompok eksperimen sebesar 14,8 dengan nilai tertinggi 20 dan terendah 10. Dengan hasil yang diperoleh dapat dilihat bahwa adanya peningkatan rata-rata dari sebelum latihan dan setelah latihan sebanyak 1,7 jika dilihat dalam persen menjadi 8,5%. Dan rata-rata kebugaran jasmani sebelum latihan Senam SKJ 2012 pada kelompok kontrol adalah 13,2. Nilai kebugaran jasmani kelompok kontrol sebelum latihan Senam SKJ 2012 dengan nilai tertinggi 18 dan terendah 8. Rata-rata kebugaran jasmani setelah latihan senam SKJ 2012 pada kelompok kontrol sebesar 13,3 dengan nilai tertinggi 17 dan terendah 8. Dapat dilihat juga adanya peningkatan rata-rata sebelum latihan dan setelah latihan pada kelompok kontrol sebanyak 0,1 jika dilihat dalam persen 0,05%.

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh t_{hitung} sebesar 1,83 dan t_{tabel} sebesar 1,68, karena $t_{hitung} (1,83) > t_{tabel} (1,68)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan senam SKJ 2012

terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyadie Adnan. 2020. *Silabus Dan Handout Matakuliah Statistik 2*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Gibney MJ,dkk. 2015. *Gizi Kesehatan Masyarakat: Penerbit Buku Kedokteran EGC*.
- Hapsari, E.W. 2014. *Perbedaan kesegaran jasmani dan status gizi antara perokok dan bukan perokok pada siswa putra kelas ix smpn tlogowungu pati tahun ajaran 2012/2014*. Jurnal of Public Health. 3(2): 2252-6528.
- Hermansah, Bambang. 2018. *Modifikasi Permainan Bola Tangan terhadap Hasil Belajar Passing dalam Pembelajaran Bola Tangan Mahasiswa*. Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan (Online). Volume 16 Nomor 1:35-41. FKIP Universitas PGRI Palembang.
- Ismaryati. 2013. *Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan*. Paedagogia, 11 (1), 74-89.
- Penggalih, M.H.S.T., Hardiyanti, M., & Santi, F.I. 2015. *Perbedaan perubahan tekanan darah dan denyut jantung pada berbagai intensitas latihan atlet balap sepeda*. Jurnal Keolahragaan. 3(2): 218-227.
- Pramono, F.E. 2012. *Tingkat kesegaran jasmani anak yang ikut dalam sekolah sepak bola handayani di dunung kidul daerah istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Pratiwi Endang, Maulida (2017). *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria*. Multilateral. Vol. 16 (2), 179-188

Sari, A., & Handayani, S. (2018). *Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Masyarakat Dalam Mengelola Sanggar Senam Aerobik Dan Pusat Latihan Senam Lansia Di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan*. *Jurnal Stamina*, 1(1), 474-481.

Soraya, Sugihartono, & Defliyanto. 2019. *"Pengaruh Latihan SKJ 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas UNIB"*. *Jurnal Kinestetik*, Vol (3) 2.