

Minat Siswa SD N 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat dalam Mengikuti Senam Indonesia Sehat

Aldi Purnomo, Jonni, Yulifri, Sri Gusti Handayani

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

aldiepurnomo28@gmail.com, drs.jonni@yahoo.com, yulifri@fik.unp.ac.id, srigusti@fik.unp.ac.id,

Kata Kunci : Minat dalam Senam Indonesia Sehat

Abstrak : Dalam penelitian ini, masalah yang dikemukakan pada saat pelaksanaan Senam Indonesia Sehat, guru olahraga hanya memberikan musik dan menyuruh siswa untuk melaksanakan senam tanpa memperhatikan yang dikerjakan siswa. Selain itu sebagian besar siswa kurang berminat terhadap senam Indonesia. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian ini menggunakan jenis data yang diambil adalah data primer. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan september 2022 di SD N 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat. Populasi adalah seluruh siswa SD yang mengikuti Senam Indonesia Sehat di pagi hari dengan penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling menjadi 104 orang siswa. Hasil temuan menunjukkan bahwa pada minat siswa dalam kategori baik. Pelaksanaan Senam Indonesia dengan dua kategori jawaban yang dipilih responden dari 13 pertanyaan kepada 104 orang siswa, total jawaban "Ya" adalah 1007 (74,48%) dan total jawaban "Tidak" yaitu 345 (25,52%).

Keywords : *Interest in Healthy Indonesian Gymnastic*

Abstract : In this study, the problems raised during the implementation of Healthy Indonesian Gymnastics, the sports teacher only gave music and told students to carry out gymnastics without paying attention to what students were doing. In addition, most students are less interested in Indonesian gymnastics. The approach used is descriptive quantitative. This study uses the type of data taken is primary data. This research was conducted in September 2022 at SD N 03 Kinali, West Pasaman Regency. The population was all elementary school students who took part in the Healthy Indonesia Gymnastics in the morning by using a purposive sampling technique to 104 students. The findings show that students' interest is in the good category. Implementation of Indonesian Gymnastics with two categories of answers chosen by respondents from 13 questions to 104 students, the number of "Yes" answers was 1007 (74.48%) and the number of "No" answers was 345 (25.52%).

PENDAHULUAN

Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Menurut Arie (2015) Peran guru Penjaskes dalam memberikan motivasi pada siswa sangat mendukung siswa dalam proses belajarnya. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, 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 2 pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 1).

Menurut Willadi (2003) dalam mencapai tujuan mata kuliah penjas disusun program satuan perkuliahan yang dituangkan dalam silabus mata kuliah yang berisi: manfaat olahraga terhadap kesehatan, kesegaran jasmani dan latihannya, cedera olahraga, praktek kesegaran jasmaniantara lain: Bola Voli, Bola Basket, Bola Kaki, senam Kondisidan Afletik.

Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kesegaran jasmani para siswa di sekolah dan merupakan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Gerakan-gerakan pada senam pagi selain melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Dengan gerakan motorik yang terlatih, diharapkan

anak, dalam hal ini siswa dapat lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktifitas sekolah sehari-hari. Selain itu, gerakan senam pagi juga dapat melancarkan peredaran darah sehingga siswa lebih sehat dan segar, mencegah siswa agar tidak mengantuk dan bermalas-malasan di kelas. Bentuk aktivitas fisik tidak harus berolahraga, kegiatan seperti berolahraga bermain, menari, berkebun, dan bahkan membersihkan rumah dan membawa belanjaan berat adalah bagian dari aktif secara fisik.(WHO,2020).

Senam yang di laksanakan di Sekolah Dasar Negeri 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat adalah Senam Indonesia Sehat. Senam Indonesia Sehat merupakan salah satu bagian dari ruang lingkup materi Senam ritmik yang terdapat dalam kurikulum Sekolah Dasar. Senam Indonesia Sehat dimaksudkan dapat mendorong siswa berambisi secara emosional untuk mengetahui, mempelajari dan mengembangkan dengan tekun serta melaksanakan dengan pola gerak yang baik dan benar. Dengan selalu menyediakan hari, waktu dan tempat untuk berlatih senam baik secara perorangan, kelompok, maupun menyeluruh.

Minat belajar dapat diukur melalui 4 indikator sebagaimana yang disebutkan oleh Slameto dalam Nurhasanah, A. Sobandi (2016 : 130 - 131) ketertarikan untuk belajar, perhatian dalam belajar, motivasi belajar dan pengetahuan. Menurut Sepriadi (2021) Dalam proses pembelajaran, minat merupakan salah satu dari dalam diri peserta didik sebagai awal penggerakan untuk siswa dalam belajar dapat digunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ketertarikan untuk belajar diartikan apabila seseorang yang berminat terhadap suatu pelajaran maka ia akan memiliki perasaan ketertarikan terhadap pelajaran tersebut. Ia

akan rajin belajar dan terus memahami semua ilmu yang berhubungan dengan bidang tersebut, ia akan mengikuti pelajaran dengan penuh antusias dan tanpa ada beban dalam dirinya. Perhatian merupakan konsentrasi atau aktivitas jiwa seseorang terhadap pengamatan, pengertian ataupun yang lainnya dengan mengesampingkan hal lain dari pada itu.

Menurut Hasriwandi, dkk (2018) Minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik tersendiri baginya. Sehingga siswa malas untuk belajar, siswa tidak memperoleh kepuasan dari pelajaran itu.

Namun permasalahan yang ditemukan penulis di Sekolah Dasar Negeri 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat adalah pada saat pelaksanaan Senam Indonesia Sehat, guru olahraga hanya memberikan musik dan menyuruh siswa untuk melaksanakan senam tanpa memperhatikan apa yang dikerjakan siswa. Selain itu sebagian besar siswa kurang berminat terhadap senam Indonesia Sehat. Ini terlihat saat siswa mengikuti kegiatan senam, siswa kurang bersemangat dan kurang berminat terhadap kegiatan ini. Jelas saja saat kegiatan berlangsung siswa lebih banyak berdiri saja, serta masih banyak siswa yang melakukan gerakan-gerakan yang tidak beraturan, gerakan yang kurang baik dan tidak menurut prosedur senam dan sedikit sekali yang melakukan gerakan baik dan benar.

Berdasarkan kenyataan ini ada beberapa hal yang dimungkinkan menjadi penyebab, pertama; kurangnya minat siswa dalam mengikuti Senam Indonesia Sehat, kedua; siswa kurang menguasai gerakan, ketiga; siswa bosan mengikuti senam,

keempat; tidak adanya teguran dari guru bagi siswa yang tidak sungguh-sungguh dalam melakukan gerakan senam, kelima; tidak adanya dorongan dari orang tua siswa untuk melakukan gerakan senam. Maka dari itu, peneliti mencoba melakukan penelitian terhadap siswa SD N 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat untuk mengetahui minat siswa melakukan Senam Indonesia Sehat.

METODE

Jenis penelitian yang di lakukan adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi di SD N 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat yang mengikuti Senam Indonesia Sehat setiap pagi. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Technique Sampling* sebanyak 120 siswa berdasarkan karakteristik tertentu. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket menggunakan skala Guttman dengan dua alternatif "YA" dan "TIDAK". Dan analisis data menggunakan analisis deskriptif yaitu memeriksa seluruh angket yang terisi dengan menggunakan tabel persiapan dan tabulasi data.

HASIL

1). Minat Siswa

Dari hasil analisis data untuk variabel minat siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, terdapat 20 item pertanyaan yang diberikan kepada 120 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, pernyataan dengan 2 kategori jawaban yang dipilih responden atau sampel, ditemukan jumlah total jawaban "Ya" adalah 1592 dan jumlah total jawaban "Tidak" yaitu 488. Untuk lebih jelasnya jawaban responden untuk masing-masing item

pertanyaan tentang minat siswa dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 1. Tabulasi Data Minat Siswa

No Soal	Ya	%	Tidak	%	No Soal	Ya	%	Tidak	%
1	92	88,46	12	11,54	11	95	91,35	9	8,65
2	73	70,19	31	29,81	12	95	91,35	9	8,65
3	94	90,38	10	9,62	13	75	72,12	29	27,88
4	98	94,23	6	5,77	14	52	50,00	52	50,00
5	98	94,23	6	5,77	15	87	83,65	17	16,35
6	92	88,46	12	11,54	16	80	76,92	24	23,08
7	85	81,73	19	18,27	17	82	78,85	22	21,15
8	84	80,77	20	19,23	18	70	67,31	34	32,69
9	59	56,73	45	43,27	19	55	52,88	49	47,12
10	70	75,06	25	24,04	20	47	45,19	57	54,81

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Minat Siswa

Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)	Tingkat Capaian	Ket
Ya	1592	76,54	76,54	Baik
Tidak	488	23,46		
Jumlah	2080	100		

Dari Tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk variable minat siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, diperoleh tingkat capaian sebesar 76,54%, artinya minat siswa dalam mengikuti Senam Indonesia Sehat berdasarkan variabel minat siswa berada dalam kategori baik. Bila dilihat dari pernyataan yang dijawab oleh responden untuk kriteria total jawaban "Ya" adalah 1592 atau 76,54 % dan jumlah total jawaban "Tidak" yaitu 488 atau 23,46 %.

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan, dari hasil analisis data untuk variabel minat siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, terdapat 20 item pertanyaan yang diberikan kepada 104 orang siswa yang

dijadikan sebagai responden, pernyataan dengan 2 kategori jawaban yang dipilih responden atau sampel, ditemukan jumlah total jawaban "Ya" adalah 1592 (76,54 %) dan jumlah total jawaban "Tidak" yaitu 488 (23,46 %). Minat siswa dalam mengikuti Senam Indonesia Sehat berdasarkan hasil analisis data minat siswa berada dalam kategori baik. Berdasarkan analisis diatas, dapat diambil kesimpulan tentang minat siswa melaksanakan Senam Indonesia Sehat yang dilaksanakan di SD N 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat yang berada dalam kategori baik, dilihat dari hasil jawaban dari responden, minat siswa dalam senam terjadi karena ada dukungan dari orang tua siswa dan lingkungan sekolah yang baik, dukungan dari orang tua seperti menyiapkan kebutuhan putra-putri mereka agar tidak terlambat kesekolah. Sehingga setiap pagi siswa-siswi SD N 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat dapat melaksanakan Senam Indonesia Sehat setiap pagi.

Selain itu lingkungan sekolah juga memberikan kontribusi yang besar terhadap baiknya minat siswa dalam pelaksanaan Senam Indonesia Sehat, hal ini terlihat dari lapangan sekolah yang telah dibeton oleh sekolah, sehingga tidak terjadi kondisi genangan air setelah hujan yang dapat menghambat aktifitas siswa. tetapi itu semua belum didukung oleh sarana dan prasana serta kompetisi yang ruting yang dilaksanakan oleh dinas terkait.

2). Kegiatan Senam Indonesia Sehat

Dari hasil analisis data untuk variabel Kegiatan Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, terdapat 13

item pertanyaan yang diberikan kepada 104 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, pernyataan dengan 2 kategori jawaban yang dipilih responden atau sampel, ditemukan jumlah total jawaban "Ya" adalah 1007 dan jumlah total jawaban "Tidak" yaitu 345. Untuk lebih jelasnya jawaban responden untuk masing-masing item pertanyaan tentang minat siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data Kegiatan Senam Indonesia Sehat dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Senam Indonesia Sehat

Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)	Tingkat Capaian	Keterangan
Ya	1007	74,48	74,48	Baik
Tidak	345	25,52		
Jumlah	1352	100		

Dari Tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk variabel Kegiatan Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, diperoleh tingkat capaian sebesar 74,48 %, artinya Kegiatan Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat berdasarkan variabel Kegiatan Senam Indonesia Sehat berada dalam kategori baik. Bila dilihat dari pernyataan yang dijawab oleh responden untuk kriteria total jawaban "Ya" adalah 1007 atau 74,48 % dan jumlah total jawaban "Tidak" yaitu 345 atau 25,52 %.

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan, dari hasil analisis data untuk variabel Pelaksanaan Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, terdapat 13

item pertanyaan yang diberikan kepada 104 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, pernyataan dengan 2 kategori jawaban yang dipilih responden atau sampel, ditemukan jumlah total jawaban "Ya" adalah 1007 (74,48 %) dan jumlah total jawaban "Tidak" yaitu 345 (25,52 %). Pelaksanaan Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat berdasarkan hasil analisis data Pelaksanaan Senam Indonesia Sehat berada dalam kategori baik.

Berdasarkan analisis diatas, dapat diambil kesimpulan tentang Pelaksanaan Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat yang berada dalam kategori baik, dilihat dari hasil jawaban dari responden. Baik kategori yang didapat dari pelaksanaan Senam Indonesia Sehat terjadi karena gerakan senam yang sederhana dan musik dari Senam Indonesia Sehat yang menarik, tetaparmaai itu semua harus dapat dimanfaatkan oleh guru penjas dan kepala sekolah untuk dapat mengusulkan kepihak terkait untuk pertandingan antar sekolah Se-Kabupaten Pasaman Barat. Selain itu guru penjas juga dapat memanfaatkan pertandingan senam antar kelas baik itu kelompok kecil siswa atau pun dengan kelompok besar siswa, sehingga semangat dan budaya senam pagi tidak pudar.

SIMPULAN

Dalam Mengikuti Senam Indonesia Sehat dapat diambil kesimpulan bahwa Minat siswa dalam melaksanakan Senam Indonesia Sehat di SD N 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat mendapatkan ketegori baik, artinya masalah yang dikemukakan terdahulu saat pelaksanaan Senam Indonesia Sehat, guru olahraga hanya memberikan musik dan menyuruh siswa untuk

melaksanakan senam tanpa memperhatikan yang dikerjakan siswa tidak benar, siswa SD N 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat dalam pelaksanaan senam pagi telah memiliki kesadaran yang baik dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Pelaksanaan Senam Indonesia Sehat di SD N 03 Kinali Kabupaten Pasaman Barat mendapatkan kategori baik, artinya guru penjas atau instruktur Senam Indonesia Sehat telah melakukan kewajibannya dan memanfaatkan fasilitas yang tersedia.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2015). PROFESIONALISME GURU PENDIDIKAN JASMANI. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 23, 10.
- Depdikbud. (Jakarta). Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kesiswaan. Depdikbud. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). Standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani.
- Nur, H., Nirwandi, & Asmi, A. (2018). HUBUNGAN SARANA PRASARANA OLAHRAGA TERHADAP MINAT SISWA DALAM PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA N 1 BATIPUAH KABUPATEN TANAH DATAR. *Menssana*, 3, 4.
- Nurhasanah, S. (n.d.).
- Rasyid, W., Emral, & Arsil. (2003). PROFIL KESEGERAN JASMANI MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG DITINJAU DARI ASPEK SIKAP MAHASISWA TERHADAP OLAHRAGA. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sepriadi. (2021). Minat Siswa SMP Terhadap Pembelajaran PJOK Secara Daring Pada Masa New Normal. *urnal Physical Activity Journal (PAJU)*, 2, 4.
- Siti, N., & A, S. (2016). Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1, 129-135.
- WHO. (2020). Physical Activity. Physical Activity. Retrieved 2022 from <http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>.