

PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI 2012 TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN SISWA PUTRI KELAS VIII B SMP NEGERI 3 KARTASURA TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Ristavia Mutriara Citradewi¹, Hendrig Joko Prasetyo²

^{1,2} Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta
hendriq@fkip.uns.ac.id

ABSTRAK: Tujuan Penelitian adalah (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kemampuan daya tahan siswa putri kelas VIII B SMP Negeri 3 Kartasura Tahun Pelajaran 2017/2018. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi adalah siswa putri kelas VIII B SMP Negeri 3 Kartasura Sukoharjo Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 20 siswa. Sampel diambil dengan metode *total sampling* sejumlah 20 siswa putri kelas VIII B. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes dan pengukuran dalam olahraga, berupa tes daya tahan kardiovaskuler dengan tes lari 2,4 km. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji perbedaan tes awal dan tes akhir dengan rumus t-test dengan taraf signifikansi 5%. Sebelum dilakukan pengujian data dengan t-test, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data melalui uji normalitas dan reliabilitas. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan : (1) Ada pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kemampuan daya tahan siswa putri, dimana diperoleh nilai t antara tes awal dan tes akhir lari 2,4 km $38,279 > t_{tabel} = 1,729$. Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir lari 2,4 km. Ada pengaruh latihan senam kebugaran jasmani 2012 terhadap peningkatan kemampuan daya tahan siswa putri kelas VIII B

Kata Kunci: Senam Kebugaran Jasmani 2012, Kemampuan Daya Tahan

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup dalam melakukan aktivitas sehari-hari membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Kondisi tubuh yang bugar diperlukan agar dapat memperoleh hasil yang maksimal dalam melakukan suatu pekerjaan. Tentunya dalam mencapai kondisi tubuh yang bugar seseorang harus memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Dari

sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain: pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial, dan pertumbuhan badan.

Menurut Nurhasan, Senam Kebugaran Jasmani adalah rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani (Kamajaya, Dantes dan Kanca, 2013:4). Pada dasarnya, semua bentuk aktivitas fisik termasuk Senam Kebugaran Jasmani memiliki manfaat yang baik dalam upaya meningkatkan kemampuan fisik tertentu. Senam Kebugaran Jasmani 2012 dapat mempengaruhi peningkatan unsur-unsur kebugaran jasmani. Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 dapat

merangsang status *kardiovaskuler*. Karena, Senam Kebugaran Jasmani 2012 merupakan rangkaian latihan gerak yang dapat mempengaruhi komponen-komponen kebugaran jasmani salah satunya daya tahan *kardiovaskuler*. Hal ini ditunjukkan pada latihan inti ke-3 dimana gerakan yang dilakukan memiliki tujuan untuk mencapai intensitas denyut nadi maksimal.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Kartasura khususnya siswa putri menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan yang dimiliki oleh siswa putri 54,29% sangat kurang, 23,57% kurang, 15,71% sedang dan 6,43% tinggi. Untuk itu perlu kiranya dilakukan sebuah penelitian untuk meningkatkan kemampuan daya tahan siswa putri utamanya siswa putri kelas VIII B agar kebugaran jasmaninya meningkat sehingga siswa dapat maksimal dalam melaksanakan aktivitas disekolah utamanya kegiatan belajarnya.

Berdasarkan uraian tersebut, untuk lebih meningkatkan dan mengembangkan daya tahan *kardiovaskuler* pada siswa putri kelas VIII B dengan kegiatan Senam Kebugaran Jasmani, dirasa perlu adanya penelitian mengenai pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan daya tahan pada siswa putri kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kartasura, tahun pelajaran 2017/2018.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi adalah siswa putri kelas VIII B SMP Negeri 3 Kartasura Sukoharjo Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 20 siswa. Sampel diambil dengan metode *total sampling* sejumlah 20 siswa

putri kelas VIII B. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes dan pengukuran dalam olahraga, berupa tes daya tahan kardiovaskuler dengan tes lari 2,4 km. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji perbedaan tes awal dan tes akhir dengan rumus t-test dengan taraf signifikansi 5%. Sebelum dilakukan pengujian data dengan t-test, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data melalui uji normalitas dan reliabilitas.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Analisis Tes Lari 2,4 km pada Siswa Putri Kelas VIII B di SMP Negeri 3 Kartasura Tahun Pelajaran 2017/2018

Subjek Penelitian	Tes	N	Mean	SD
Siswa Putri Kelas VIII B	Awal	20	22,16	0,938
	Akhir	20	17,490	1,165

Uji Prasyarat

Uji Normalitas Data

Tabel 2. Uji Normalitas

Subjek Penelitian	Tes	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Siswa Putri Kelas VIII B	Awal	20	0,1180	0,190	Normal
	Akhir	20	0,1286	0,190	Normal

Uji Reliabilitas Data

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai	Reliabilitas
a. Tes awal lari 2,4 km	0,91	Sangat baik
b. Tes akhir lari 2,4 km	0,96	Sempurna

Hasil Uji Hipotesis

Subjek pada penelitian ini diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Sebelum subjek diberikan perlakuan latihan dengan Senam Kebugaran Jasmani 2012 subjek terlebih

dahulu melakukan tes awal. Kemudian setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, subjek melakukan tes akhir. Dari hasil tes awal dan tes akhir tersebut kemudian dilakukan uji perbedaan yang hasilnya adalah dari uji t dapat diperoleh nilai t sebesar 38,279 yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel dengan taraf signifikansi 5% yaitu 1,729. Sehingga hipotesis nol ditolak, yang artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir lari 2,4 km pada siswa putri kelas VIII B SMP Negeri 3 Kartasura Tahun Pelajaran 2017/2018.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh L hitung 0,118 untuk tes awal dan 0,137 untuk tes akhir. Sedangkan nilai L tabel adalah 0,190, yang artinya kedua nilai L hitung pada tes awal dan tes akhir < dari nilai L tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh merupakan data yang berdistribusi normal.

Untuk uji reliabilitas data diperoleh nilai koefisien korelasi reliabilitas untuk tes awal sebesar 0,91 yang dapat dikategorikan “sangat baik” dan untuk nilai koefisien korelasi reliabilitas tes akhir adalah 0,96 yang dapat dikategorikan sebagai “sempurna”. Sehingga kedua data tes awal dan tes akhir reliabel. Dapat disimpulkan data yang diperoleh memenuhi prasyarat analisis data yaitu kedua data tes awal dan tes akhir lari 2,4 km berdistribusi normal dan memiliki keajegan data yang tinggi.

Setelah analisis prasyarat telah terpenuhi selanjutnya dapat dilakukan penghitungan untuk uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji t. Hasil analisis data nilai t antara tes awal dan tes akhir lari 2,4 km pada siswa putri

kelas VIII B SMP Negeri 3 Kartasura Tahun Pelajaran 2017/2018 sebesar 38,279 sedangkan nilai t tabel adalah 1,729. Ternyata t hitung yang diperoleh > t tabel, ini berarti hipotesis nol ditolak. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dengan hasil tes akhir lari 2,4 km pada siswa putri kelas VIII B SMP Negeri 3 Kartasura Tahun Pelajaran 2017/2018.

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa putri kelas VIII B SMP Negeri 3 Kartasura Tahun Pelajaran 2017/2018 memiliki peningkatan yang signifikan terhadap daya tahan kardiovaskuler yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan, yaitu metode latihan dengan Senam Kebugaran Jasmani 2012. Sehingga hipotesis yang menyatakan “Terdapat pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kemampuan daya tahan siswa putri kelas VIII B SMP Negeri 3 Kartasura Tahun Pelajaran 2017/2018” dapat diterima.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan

Terdapat pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kemampuan daya tahan siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kartasura Tahun Pelajaran 2017/2018 (thitung=38,279 > ttabel =1,729).

Implikasi

Implikasi yang diberikan dari hasil penelitian ini adalah bentuk latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 mampu meningkatkan kemampuan daya tahan siswa. Oleh karena itu hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan siswa melalui metode latihan Senam Kebugaran

Jasmani 2012 dengan latihan yang rutin.

Saran

1. Siswa diharapkan lebih memberikan perhatian terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh. Untuk itu sebaiknya siswa dalam melakukan setiap aktivitas jasmani baik diluar maupun didalam lingkungan sekolah dengan lebih bersungguh-sungguh.
2. Kepada guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebaiknya lebih memberikan perhatian terhadap kemampuan siswa, memantau perkembangan kemampuan daya tahan siswa agar siswa memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik.
3. Dalam upaya meningkatkan kemampuan daya tahan siswa, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat menggunakan Senam Kebugaran Jasmani 2012 sebagai metode latihan yang menyenangkan tanpa mengurangi esensi latihan.

DAFTAR PUSTAKA

_____, (____). *Seri Bahasa Indonesia*. Semarang: CV Aneka Ilmu anggota IKAPI.

_____, (2015). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: UNS Pers.

Andriyani, F (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Jakarta : Balai Pustaka.

Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Atmojo, Mulyono Biyakto (2010). *Tes&Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*.

Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Haff, G.Gregory & Bompa, Tudor. O (2009). *Periodization: Theory and*

Methodology of Training. United States of America: Human Kinetics. Harsono, (2017). *Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Harsono, (2017). *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Haryanto & Ibrahim, Moh. Nor. El, (2012). *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta : Balai Pustaka.

Hidayat, Syarif (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Ismaryati, (2008). *Tes&Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. *Panduan Gerak SKJ 2012*. Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Mahendra, Agus (2000). *Senam*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Margono, Agus (2009). *Senam*. Surakarta: UNS Press.

McAlpine, Ken & Tinley Scott (1994). *Scott Tinley's Winning Guide to Sports Endurance. United States of America: St. Martin's Press*.

- Muhajir, (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Roji, (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan&Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.
- Sudjana, (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F (2010). *Aktivitas Ritmik Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah*
- Sumosardjuno, Sadoso (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sunarno, Agung & Sihombing, R. Syaifullah D (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yama Pustaka.
- Suwarso, E. & Sumarya (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Suwarso, E. & Sumarya (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Widiastuti, (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.