



SURVEY MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) 2012 DI SMA/SMK SE-KECAMATAN LHOENGA

Siska Wulandari¹, Mulia Putra², Septi Hariansyah³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menginvestigasi minat siswa dalam mengikuti Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Masalah umum yang dihadapi adalah rendahnya minat siswa dalam kegiatan tersebut, yang memunculkan kebutuhan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi minat siswa. Rumusan masalah mencakup analisis tingkat minat siswa, faktor-faktor intrinsik dan ekstrinsik yang memengaruhi minat, serta permasalahan yang muncul, seperti kurangnya percaya diri siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012, serta mengevaluasi dampak peran guru dalam meningkatkan minat siswa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah survei dengan melibatkan siswa SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga sebagai responden. Metode pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat minat siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang, dengan persentase tertinggi sebesar 40,9%. Faktor-faktor intrinsik dan ekstrinsik memiliki kontribusi sebanding terhadap minat siswa. Meskipun demikian, ditemukan permasalahan kurangnya percaya diri siswa dalam memadukan gerakan SKJ 2012. Berdasarkan temuan tersebut, disimpulkan bahwa kegiatan SKJ 2012 mampu menarik minat siswa, namun perlu adanya perhatian khusus terhadap aspek kepercayaan diri siswa. Sebagai saran, disarankan agar sekolah mengimplementasikan strategi yang melibatkan peran guru dan teman sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti SKJ 2012. Selain itu, upaya lebih lanjut dapat dilakukan untuk memperkuat faktor-faktor intrinsik dan ekstrinsik guna meningkatkan minat siswa secara menyeluruh.

Kata Kunci: Minat Siswa, Kuesioner, dan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012

Abstract

This research was conducted to investigate students' interest in participating in Physical Fitness Gymnastics (SKJ) 2012 at SMA/SMK throughout Lhoknga District. A common problem faced is low student interest in these activities, which raises the need to understand the factors that influence student interest. The problem formulation includes an analysis of students' level of interest, intrinsic and extrinsic factors that influence interest, as well as problems that arise, such as students' lack of self-confidence. The aim of this research is to identify and analyze the factors that influence students' interest in taking SKJ 2012, as well as evaluate the impact of the teacher's

*E-mail: siskawulandari2802@gmail.com

role in increasing student interest. The research approach used was a survey involving high school/vocational school students throughout Lhoknga District as respondents. The data collection method is carried out through questionnaires. The research results show that the overall level of student interest is in the medium category, with the highest percentage being 40.9%. Intrinsic and extrinsic factors have comparable contributions to student interest. However, problems were found regarding students' lack of self-confidence in integrating the SKJ 2012 movement. Based on these findings, it was concluded that the SKJ 2012 activities were able to attract students' interest, but special attention needed to be paid to aspects of student self-confidence. As a suggestion, it is recommended that schools implement strategies that involve the role of teachers and peers to increase students' self-confidence in taking SKJ 2012. In addition, further efforts can be made to strengthen intrinsic and extrinsic factors to increase students' overall interest.

Keywords: Student Interests, Questionnaires, and Physical Fitness (SKJ) 2012

PENDAHULUAN

Senam menjadi salah satu kegiatan fisik yang penting bagi siswa di sekolah. Di Indonesia, salah satu jenis senam yang umum dijumpai adalah senam SKJ (Senam Kebugaran Jasmani). Senam SKJ merupakan senam baku yang ditetapkan oleh pemerintah dan digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa secara nasional. Pada tingkat SMA, siswa sering dihadapkan pada pilihan untuk mengikuti Senam SKJ sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler (Pramono, 2022).

Da'I yang merujuk pada Suroto (Da'I, 2022: 17), menyebutkan bahwa senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Senam berasal dari bahasa Yunani yaitu gymnastic (gymnos) yang berarti telanjang, dengan maksud keleluasaan gerak dan pertumbuhan badan yang dilatih dapat dipantau.

Karakteristik dan struktur gerakan senam merupakan aktifitas fisik yang sangat cocok untuk mengembangkan keterampilan gerak dan kualitas fisik anak. Senam mengandung gerakan lokomotor yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, kelincahan, serta keseimbangan pada anak. Dihubungkan dengan non-lokomotor, senam mampu meningkatkan aspek kekuatan, kelentukan dan keseimbangan statis yang dihubungkan dengan gerak manipulatif senam, mampu merangsang kemampuan koordinasi serta pengolahan rangsang pada pusat kesadaran anak (Pradipta, 2017: 147).

Senam SKJ 2012 adalah serangkaian gerakan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Senam ini umumnya terdiri dari latihan aerobik, peregangan otot, dan gerakan-gerakan yang melibatkan seluruh tubuh. Tujuan utama dari Senam SKJ adalah mempromosikan gaya hidup aktif dan menjaga

keseimbangan antara kebugaran jasmani serta mental. Dengan mengikuti rutinitas Senam SKJ secara teratur, individu dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, dan koordinasi tubuh. Senam SKJ telah menjadi bagian penting dalam berbagai program kesehatan dan kebugaran di berbagai kalangan masyarakat, serta menjadi sarana yang efektif untuk mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik demi menjaga kesejahteraan secara holistik (Nababan, 2023: 2).

Senam ini memiliki gerakan-gerakan yang telah di bakukan dan direncanakan secara sistematis untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani senam SKJ memiliki beberapa gerakan diantaranya adalah: 1). Gerakan pemanasan: Gerakan ini dilakukan untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan gerakan yang lebih intens. Beberapa gerakan pemanasan yang umum dilakukan adalah gerakan kepala, gerakan bahu, gerakan pinggang, gerakan lutut, dan gerakan pergelangan kaki. 2). Gerakan inti: Gerakan ini merupakan gerakan utama dalam Senam SKJ. Beberapa gerakan inti yang umum dilakukan adalah gerakan lompat, gerakan jongkok, gerakan squat, gerakan lari di tempat, dan gerakan skipping. 3). Gerakan pendinginan: Gerakan ini dilakukan setelah gerakan inti untuk menurunkan denyut jantung dan mencegah cedera. Beberapa gerakan pendinginan yang umum dilakukan adalah gerakan regangan, gerakan pernapasan, dan gerakan relaksasi (Indah, Anggara, Pratiwi, & Prayoga, 2021: 74-79). Seperti yang di terapkan di SMA Negeri 1 Lhoknga yaitu melakukan SKJ setiap satu kali dalam seminggu di pagi hari yaitu pada hari sabtu dengan mengambil 1 jam mata pelajaran di hari tersebut. SKJ yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lhoknga adalah SKJ 2012.

Beberapa siswa di SMA/SMK di Kecamatan Lhoknga menunjukkan minat yang beragam terhadap kegiatan Senam Kesehatan Jasmani (SKJ). Sebagian antusias dan bersemangat, sementara yang lain kurang tertarik. Meskipun demikian, siswa yang kurang tertarik tetap mengikuti SKJ karena dianggap sebagai kegiatan wajib bagi semua siswa. Siswa yang memiliki minat tinggi terlihat antusias dan energetik saat mengikuti gerakan yang dipandu oleh anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). SKJ diadakan secara rutin setiap minggu dengan tujuan memberikan refreshing kepada siswa setelah seminggu belajar. Melalui pertemuan di lapangan, diharapkan siswa dapat saling bertemu dan berinteraksi. Meskipun aspek sosial menjadi salah satu manfaat SKJ, tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa. SKJ menjadi kesempatan bagi siswa untuk menjaga kesehatan tubuh mereka melalui gerakan-gerakan yang dilakukan secara teratur.

Berdasarkan permasalahan, fenomena, kondisi, dan situasi sekolah, faktor-faktor yang memengaruhi minat siswa terhadap partisipasi dalam Senam Kesehatan Jasmani SKJ 2012 dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Survey Minat Siswa Dalam Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga". Karena siswa yang tertarik mengikuti SKJ 2012, akan terlihat bersemangat mengikuti gerakan senam sehingga tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat tercapai.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bersifat survey. Penelitian deskriptif kuantitatif dilakukan dengan mengobservasi, mendata kondisi objek atau subjek di lapangan untuk mendapatkan dan mengumpulkan informasi. Alat pengumpulan data yang digunakan berbentuk lembar observasi atau buku catatan.

Menurut Sugiyono (2014: 11), metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini menggunakan metode survey, yaitu penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil. Data dipelajari dari sampel yang diambil dari populasi tersebut untuk menemukan kejadian-kejadian yang relatif, distribusi, dan hubungan antara variabel sosiologis maupun psikologis. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui minat siswa SMA 1, SMA 2, dan SMK 1 Lhoknga terhadap Senam Kebugaran Jasmani (SKJ).

Lokasi penelitian dilakukan di SMA 1 dan 2 serta SMK 1 yang berada di Kecamatan Lhoknga, Aceh Besar. Pemilihan lokasi ini karena merupakan objek penelitian yang sesuai dengan tempat di mana subjek penelitian berada. Populasi keseluruhan subjek penelitian mencakup 630 siswa SMA/SMK di Kecamatan Lhoknga, Aceh Besar. Populasi tersebut merupakan populasi tak terhingga, dan karena subjeknya tidak terlalu banyak, penelitian menggunakan penelitian populasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu semua siswa SMA 1, SMA 2, dan SMK 1 di Kecamatan Lhoknga, Aceh Besar. Jumlah sampel adalah 90 siswa, yang merupakan 15% dari jumlah total populasi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisioner atau angket. Kuisioner digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan siswa tentang motivasi belajar siswa melalui unsur intrinsik dan ekstrinsik. Skor penilaian instrumen penelitian ini menggunakan pengskalaan subjek yang bertujuan meletakkan individu-individu pada suatu kontinum penilaian sehingga kedudukan relatif individu dapat diperoleh.

Validitas instrumen diuji cobakan terlebih dahulu dengan 15 responden. Analisis butir instrumen menggunakan rumus korelasi product moment dengan nilai r tabel untuk menentukan kevalidan instrumen. Reliabilitas instrumen diukur dengan rumus Alpha Cronbach. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai reliabilitas (r_{11}) lebih besar dari nilai r tabel.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Pengkategorian data menggunakan rumus interval berdasarkan skor Mean dan Standar Deviasi. Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, persentase masing-masing data dihitung untuk mengetahui tingkat minat siswa dalam mengikuti Senam Kebugaran Jasmani SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian tentang survey minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Metode yang digunakan adalah survey dengan pengumpulan data menggunakan formulir angket pada Sabtu, 12 Januari 2024. Dari 90 siswa yang menjadi responden, hasil penelitian ini akan diuraikan berdasarkan deskripsi statistik minat, faktor intrinsik, faktor ekstrinsik, dan indikator-indikator yang mempengaruhi minat siswa.

Deskripsi survey minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Minat

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	77,18
<i>Median</i>	76,50
<i>Mode</i>	78
<i>Std. Deviation</i>	10,955
<i>Range</i>	52
<i>Minimum</i>	53
<i>Maximum</i>	105

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga dengan rata-rata sebesar 77,18 nilai tengah sebesar 76,50 nilai sering muncul 78, dan simpangan baku sebesar 10,955. Sedangkan skor terendah sebesar 53 dan skor tertinggi sebesar 105.

Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Minat

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$93,61 < X$	7	7,9%	Sangat Tinggi
2	$82,65 < X \leq 93,61$	23	25,9%	Tinggi
3	$71,71 < X \leq 82,65$	37	40,9%	Sedang
4	$60,75 < X \leq 71,71$	17	18,7%	Rendah
5	$X \leq 60,75$	6	6,6%	Sangat Rendah
Jumlah		90	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berkategori sangat tinggi 7 siswa atau 7,9%, tinggi 23 siswa atau 25,9%, sedang 37 siswa atau 40,9%, rendah 17 siswa atau 18,7%, dan sangat rendah 6 siswa atau 6,6%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berada dikategori sedang.

Faktor minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga terdiri dari dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Adapun hasilnya yaitu sebagai berikut:

Deskripsi Minat Siswa dalam Mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga Berdasarkan Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik merupakan faktor pertama dalam variabel terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Dalam faktor ini dikembangkan menjadi 18 butir pernyataan.

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Faktor Intrinsik

Statistik	Skor
Mean	51,04
Median	51,00
Mode	46
Std. Deviation	7,714
Range	36
Minimum	35
Maximum	71

Dari data di atas dapat dideskripsikan faktor intrinsik terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga dengan rata-rata sebesar 51,04, nilai tengah sebesar 51,00, nilai sering muncul 46, dan simpangan baku sebesar 7,714 sedangkan skor terendah sebesar 35 dan skor tertinggi sebesar 71. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Minat Berdasarkan Faktor Intrinsik

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$62,61 < X$	6	6,9%	Sangat Tinggi
2	$54,89 < X \leq 62,61$	28	30,8%	Tinggi
3	$47,19 < X \leq 54,89$	30	33,7%	Sedang
4	$39,47 < X \leq 47,19$	20	21,7%	Rendah
5	$X \leq 39,47$	6	6,9%	Sangat Rendah
Jumlah		90	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa faktor intrinsik terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berkategori sangat tinggi 6 siswa atau 6,9%, tinggi 28 siswa atau 30,8%, sedang 30 siswa atau 33,7%, rendah 20 siswa atau 21,7% dan sangat rendah 6 siswa atau 6,9%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi faktor intrinsik terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berada dikategori sedang.

Deskripsi Minat Siswa dalam Mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga Berdasarkan Indikator Perhatian

Indikator perhatian merupakan indikator pertama dalam faktor intrinsik variabel terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Dalam faktor ini terdapat 4 (empat) butir pernyataan.

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Perhatian

Statistik	Skor
Mean	11,52
Median	12,00
Mode	12
Std. Deviation	2,270
Range	11
Minimum	5
Maximum	16

Dari data di atas dapat dideskripsikan indikator perhatian terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga dengan rata-rata sebesar 11,52 nilai tengah sebesar 12,00 nilai sering muncul 12, dan simpangan baku sebesar 2,270 sedangkan skor terendah sebesar 5 dan skor tertinggi sebesar 16. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Perhatian

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$14,92 < X$	16	17,8%	Sangat Tinggi
2	$12,65 < X \leq 14,92$	16	17,8%	Tinggi
3	$10,39 < X \leq 12,65$	42	46,7%	Sedang
4	$8,12 < X \leq 10,39$	12	13,3%	Rendah
5	$X \leq 8,12$	4	4,4%	Sangat Rendah
	Jumlah	90	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa indikator perhatian terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berkategori sangat tinggi 16 siswa atau 17,8%, tinggi 16 siswa atau 17,8%, sedang 42 siswa atau 46,7%, rendah 12 siswa atau 13,3% dan sangat rendah 4 siswa atau 4,4%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi faktor intrinsik terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berada dikategori sedang.

Deskripsi Minat Siswa dalam Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga Berdasarkan Indikator Rasa

Indikator rasa merupakan indikator kedua dalam faktor intrinsik variabel terhadap minat siswa dalam mengikuti senam kebugaran jasmani (SKJ) 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Dalam faktor ini terdapat 6 (enam) butir pernyataan. Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Rasa

Statistik	Skor
Mean	16,92
Median	17,00
Mode	18
Std. Deviation	2,845
Range	13
Minimum	11
Maximum	24

Dari data di atas dapat dideskripsikan indikator rasa terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga dengan rata-rata sebesar 16,92, nilai tengah sebesar 17,00 nilai sering muncul 18, dan simpangan baku sebesar 2,845 sedangkan skor terendah sebesar 11 dan skor tertinggi sebesar 24. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Rasa

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$21,18 < X$	9	10%	Sangat Tinggi
2	$18,34 < X \leq 21,18$	34	37,8%	Tinggi
3	$15,50 < X \leq 18,34$	30	33,4%	Sedang
4	$12,66 < X \leq 15,50$	13	14,4%	Rendah
5	$X \leq 12,66$	4	4,4%	Sangat Rendah
	Jumlah	90	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa indikator rasa terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berkategori sangat tinggi 9 siswa atau 10%, tinggi 34 siswa atau 37,8%, sedang 30 siswa atau 33,4%, rendah 13 siswa atau 14,4% dan sangat rendah 4 siswa atau 4,4%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi indikator rasa terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berada dikategori tinggi.

Deskripsi Minat Siswa dalam Mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga Berdasarkan Indikator Aktivitas

Indikator aktivitas merupakan indikator ketiga dalam faktor intrinsik variabel terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Dalam faktor ini terdapat 8 (delapan) butir pernyataan.

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Aktivitas

Statistik	Skor
Mean	22,60
Median	22,50
Mode	22
Std. Deviation	4,080
Range	18
Minimum	14
Maximum	32

Dari data di atas dapat dideskripsikan indikator aktivitas terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga dengan rata-rata sebesar 22,60, nilai tengah sebesar 22,50, nilai sering muncul 22, dan simpangan baku sebesar 4,080 sedangkan skor terendah sebesar 14 dan skor tertinggi sebesar 32. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Aktivitas

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$28,72 < X$	5	5,5%	Sangat Tinggi
2	$24,64 < X \leq 28,72$	24	26,8%	Tinggi
3	$20,56 < X \leq 24,64$	32	35,6%	Sedang
4	$16,48 < X \leq 20,56$	27	31,0%	Rendah
5	$X \leq 16,48$	2	1,1%	Sangat Rendah
Jumlah		90	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa indikator aktivitas terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berkategori sangat tinggi 5 siswa atau 5,5%, tinggi 24 siswa atau 26,8%, sedang 32 siswa atau 35,6%, rendah 27 siswa atau 31,0% dan sangat rendah 2 siswa atau 1,1%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi indikator aktivitas terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berada dikategori sedang.

Deskripsi Minat Siswa dalam Mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik merupakan faktor kedua dalam variabel terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Dalam faktor ini dikembangkan menjadi 9 (sembilan) butir pernyataan. Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Statistik	Skor
Mean	26,13
Median	26,00
Mode	27
Std. Deviation	4,073
Range	18
Minimum	18
Maximum	36

Dari data di atas dapat dideskripsikan faktor ekstrinsik terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga dengan rata-rata sebesar 26,13, nilai tengah sebesar 26,00 nilai sering muncul 27, dan simpangan baku sebesar 4,073 sedangkan skor terendah sebesar 18 dan skor tertinggi sebesar 36. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Minat Berdasarkan Faktor Ektrinsik

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$32,23 < X$	8	8,8%	Sangat Tinggi
2	$27,16 < X \leq 32,23$	35	39,4%	Tinggi
3	$24,10 < X \leq 27,16$	26	28,9%	Sedang
4	$20,03 < X \leq 24,10$	15	16,2%	Rendah
5	$X \leq 20,03$	6	6,7%	Sangat Rendah
	Jumlah	90	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa faktor ekstrinsik terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berkategori sangat tinggi 8 siswa atau 8,8%, tinggi 35 siswa atau 39,4%, sedang 26 siswa atau 28,9%, rendah 15 siswa atau 16,2% dan sangat rendah 6 siswa atau 6,7%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi faktor intrinsik terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berada dikategori tinggi.

Deskripsi Minat Siswa dalam Mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga Berdasarkan Indikator Peran Guru

Indikator peran guru merupakan indikator pertama dalam faktor ekstrinsik variabel terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Dalam faktor ini terdapat 4 (empat) butir pernyataan.

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Peran Guru

Statistik	Skor
Mean	11,04
Median	11,00
Mode	12
Std. Deviation	2,055
Range	10
Minimum	6
Maximum	16

Dari data di atas dapat dideskripsikan indikator peran guru terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga dengan rata-rata sebesar 11,04, nilai tengah sebesar 11,00 nilai sering muncul 12, dan simpangan baku sebesar 2,055 sedangkan skor terendah sebesar 6 dan skor tertinggi sebesar 16. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Peran Guru

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$14,12 < X$	9	10%	Sangat Tinggi
2	$12,06 < X \leq 14,12$	33	36,7%	Tinggi
3	$10,02 < X \leq 12,06$	30	33,4%	Sedang
4	$7,96 < X \leq 10,02$	15	16,6%	Rendah
5	$X \leq 7,96$	3	3,3%	Sangat Rendah
Jumlah		90	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa indikator peran guru terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berkategori sangat tinggi 9 siswa atau 10,0%, tinggi 33 siswa atau 36,7%, sedang 30 siswa atau 33,4%, rendah 15 siswa atau 16,6% dan sangat rendah 3 siswa atau 3,3%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi indikator peran guru terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berada dikategori tinggi.

Deskripsi Minat Siswa dalam Mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga Berdasarkan Indikator Fasilitas

Indikator fasilitas merupakan indikator kedua dalam faktor ekstrinsik variabel terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Dalam faktor ini terdapat 5 (lima) butir pernyataan. Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Fasilitas

Statistik	Skor
Mean	15,09
Median	15,00
Mode	15
Std. Deviation	2,578
Range	10
Minimum	10
Maximum	20

Dari data di atas dapat dideskripsikan indikator fasilitas terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga dengan rata-rata sebesar 15,09, nilai tengah sebesar 15,00, nilai sering muncul 15, dan simpangan baku sebesar 2,578 sedangkan skor terendah sebesar 10 dan skor tertinggi sebesar 20. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Fasilitas

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$18,95 < X$	9	10,5%	Sangat Tinggi
2	$16,37 < X \leq 18,95$	26	28,5%	Tinggi
3	$13,8 < X \leq 16,37$	44	48,8%	Sedang
4	$11,22 < X \leq 13,8$	5	5,5%	Rendah
5	$X \leq 11,22$	6	6,7%	Sangat Rendah
	Jumlah	90	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa indikator fasilitas terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berkategori sangat tinggi 9 siswa atau 10,5%, tinggi 26 siswa atau 28,5%, sedang 44 siswa atau 48,8%, rendah 5 siswa atau 5,5% dan sangat rendah 6 siswa atau 6,7%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi indikator peran guru terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga berada dikategori sedang.

Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan yaitu survey minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga diperoleh hasil secara keseluruhan bahwa tingkat minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu 37 siswa dengan persentase 40,9%. Tingkat minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga yang berkategori sangat tinggi

7 siswa dengan persentase 7,9%, tinggi 23 siswa dengan persentase 25,9%, sedang 37 siswa dengan persentase 40,9%, rendah 17 siswa dengan persentase 18,7%, dan sangat rendah 6 siswa dengan persentase 6,6%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 masih cenderung berada pada kategori sedang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berbeda-beda dari siswa dalam mengikuti SKJ 2012. Siswa yang memiliki minat yang tinggi terhadap SKJ 2012 dapat dipengaruhi oleh dirinya sendiri yang menyukai gerakan yang diiringi dengan musik atau dapat dipengaruhi oleh keinginan siswa untuk melakukan aktifitas yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, pengaruh dari luar diri siswa juga berpengaruh terhadap minat dalam mengikuti SKJ 2012, seperti keikutsertaan guru dalam mengikuti kegiatan SKJ 2012 ini. Guru memiliki peranan penting terhadap siswa seperti yang di kemukakan oleh Suparlan (2019) guru memiliki satu kesatuan peran dan fungsi yang tidak terpisahkan, antara kemampuan mendidik, membimbing, mengajar, dan melatih. Seimbangnnya tingkat minat siswa yang tinggi dan rendah ini menjadi faktor minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 yang berada pada kategori sedang.

Menurut Friantini (2019), Minat adalah kecenderungan hati yang tinggi terhadap suatu hal, yang tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh unsur kebutuhan. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa kegiatan SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga mampu menarik minat siswa sehingga secara keseluruhan minat siswa berada pada kategori sedang. Tingkat minat siswa ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Kedua faktor tersebut memiliki sumbangan yang sama-sama dalam kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil respon siswa dalam mengikuti SKJ 2012 yang menyatakan dalam faktor intrinsik yaitu sangat tinggi 6,9%, tinggi 30,8%, sedang 33,7%, rendah 21,7% dan sangat rendah 6,9%. Sedangkan untuk faktor ekstrinsik yaitu sangat tinggi 8,8%, tinggi 39,4%, sedang 28,9%, rendah 16,2% dan sangat rendah 6,7%. Keadaan ini menunjukkan bahwa siswa dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik yang sama-sama kuat. Faktor yang terlebih dahulu mempengaruhi siswa dalam mengikuti SKJ 2012 berasal dari dalam diri siswa diantaranya yaitu perhatian siswa, rasa senang siswa dan tingkat aktifitas siswa dalam mengikuti SKJ 2012.

Pengaruh dari dalam siswa yaitu perhatian, rasa dan aktifitas memiliki kategori yang sama yaitu pada kategori sedang. Terdapat 2 butir pernyataan dalam faktor intrinsik yang memiliki jumlah skor terbanyak yaitu pada nomor 6 dan 10 dengan pernyataan (5)

Saya senang mengikuti SKJ yang dilaksanakan bersama-sama dengan teman dan guru, (24) Saya merasa musik yang mengiringi senam terdengar jelas akan berpengaruh terhadap semangat dalam mengikuti gerakan SKJ. Hal ini dapat terjadi karena suatu kegiatan sekolah yaitu SKJ 2012 yang dilaksanakan secara bersama-sama merupakan salah satu kegiatan untuk melepas kejenuhan selama melaksanakan pembelajaran di dalam kelas. Teman sebaya merupakan salah satu hal utama yang mempengaruhi minat dalam mengikuti SKJ 2012 karena pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial yang dituntut untuk saling berhubungan dalam kehidupannya. Akan tetapi terdapat pengaruh dari faktor ekstrinsik yaitu peran guru yang berada pada kategori tinggi.

Peran guru memiliki peran yang tinggi dalam mempengaruhi minat siswa untuk mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Dukungan dan motivasi dari guru kepada siswanya untuk mengikuti senam kebugaran jasmani berpengaruh besar terhadap minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012. Guru yang ikut melaksanakan kegiatan senam juga akan meningkatkan minat dan semangat siswa dalam mengikuti senam kebugaran jasmani. Persiapan kegiatan senam kebugaran jasmani dengan fasilitas yang baik akan sangat mendukung kegiatan senam kebugaran jasmani berjalan dengan lancar. Seperti penggunaan sound yang bagus, lingkungan yang bersih dan dengan adanya instruktur senam.

Beberapa permasalahan yang terjadi pada minat siswa dalam mengikuti senam kebugaran jasmani ini adalah sulit memadukan gerakan dan tidak percaya diri seperti pada butir pernyataan nomor 5 dan 11 yang memiliki skor lebih rendah dibandingkan dengan pernyataan lainnya dengan pernyataan (10) Saya tidak begitu senang mengikuti SKJ karena merasa tidak percaya diri, (12) Saya mudah melakukan gerakan SKJ 2012 karena gerakannya tidak sulit. Kurangnya percaya diri ini dapat terjadi karena pada masa remaja sedang mengalami beberapa perubahan, ada beberapa perubahan yang terjadi pada masa remaja diantaranya peningkatan emosional yang terjadi secara cepat yang terjadi pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm dan stress, perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain.

Sebagian besar siswa di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga adalah perempuan yang identik dengan feminim, lemah gemulai dan memperhatikan penampilan diri, namun tidak menutup kemungkinan sulit untuk memadukan gerakan karena gerakan dalam SKJ 2012 membutuhkan konsentrasi dalam berganti gerakan satu dengan gerakan selanjutnya. Permasalahan ini dapat dipecahkan dengan peran serta guru dan teman sebaya dalam memberikan motivasi dan dukungan untuk lebih percaya diri mengikuti

gerakan senam kebugaran jasmani karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Siswa di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga yang sebagian besar adalah perempuan dan bersifat homogen sehingga lebih mudah untuk menyebarkan pengaruh. Masa remaja lebih banyak dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya dari pada teman sebaya. Senam kebugaran jasmani yang dilaksanakan rutin seperti satu minggu sekali dengan berjalannya waktu siswa akan hafal dengan gerakan SKJ 2012 tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga cenderung berada pada kategori sedang, baik dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik. Faktor intrinsik yang paling mempengaruhi minat siswa adalah faktor rasa, sedangkan faktor ekstrinsik yang paling mempengaruhi adalah faktor lingkungan.

Saran

Saran yang dapat diberikan adalah perlu adanya upaya peningkatan minat siswa melalui pendekatan yang lebih variatif dan menyenangkan dalam penyelenggaraan SKJ 2012. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi terhadap faktor lingkungan agar dapat menciptakan kondisi yang lebih kondusif untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Dai, A. (2022). Pengembangan Senam Kreasi "Aku Tauno Rlipu" Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 1(1), 17-22.
- Friantini, R. N. (2019). Analisis Minat Belajar Pada Pembelajaran Matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 6-11.
- Nababan, M. B. (2023). Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Pelajar Pada Anak di SD Negeri Titi Panjang. *Jurnal Pengabdian Bangsa*, 2.
- Pradipta, G. D (2017). Strategi Peningkatan Keterampilan Gerak Untuk Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak B. *Jendela Olahraga*. 2 (1) <https://dx.doi.org/10.26877/jo.v2i1.1292>.
- Pramono, R. (2022). *Kreativitas dalam Peningkatan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Penerbit Kreatif Media.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta