



PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ 2012) TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI RANTAU GEDANG TAHUN 2022/2023

Abstrak

SD Negeri Rantau Gedang aktif melakukan kegiatan senam, namun senam kesegaran jasmani yang dilakukan belum teratur, ada tiga kali dan ada pula yang melaksanakan latihan empat kali setiap minggunya dan demikian pula yang dilakukan oleh kesegaran jasmani, mewajibkan bagi murid-muridnya untuk melakukan senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar sebelum jam pelajaran dimulai. Hal ini tentu akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani para siswa di SD Negeri Rantau Gedang tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) terhadap Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri Rantau Gedang tahun 2022/2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat eksperimen. Sampel penelitian ini sebanyak 17 orang siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes lari 12 menit. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan senam kebugaran jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Rantau Gedang. Dimana tes awal lari 12 menit menunjukkan angka persentase dari 17 (100%) sampel terdapat masing-masing 47% dalam kategori sedang dan kurang. Sedangkan setelah dilakukan latihan kebugaran jasmani diperoleh persentase dari 17 (100%) sampel terjadi peningkatan dimana 70% kategori sedang, 24% baik dan hanya 6% kategori kurang. Adapun nilai rata-rata kenaikan tingkat kebugaran jasmani siswa dari pre tes sebesar 2,04 kategori sedang menjadi 2,31 dalam kategori sedang.

Kata kunci: *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani, Kesegaran Jasmani Siswa*

Abstract

SD Negeri Rantau Gedang is active in carrying out gymnastic activities, but physical fitness exercises are not carried out regularly, some are held three times and some are carried out four times a week as well as physical fitness activities, requiring students to do elementary school age physical fitness exercises before class starts. This of course will affect the level of physical fitness of students at SDN Rantau Gedang. This study aims to determine the effect of Physical Fitness Gymnastics (SKJ 2012) on the Physical Fitness of Rantau Gedang Public Elementary School students in the 2022/2023 academic year. This study uses a quantitative approach. This type of research is an experiment. The sample of this research is 17 students. The data collection technique was carried out by running a test for 12 minutes. Based on the results of data processing, it is known that there is an effect of physical fitness gymnastics on the physical fitness of class VI students at SD Negeri Rantau Gedang. Where the initial 12-minute running test showed that the percentage of 17 (100%) samples contained 47% each in the medium and less categories. Meanwhile, after physical fitness training, the percentage of 17 (100%) work samples increased, of which 70% were in the moderate category, 24% were good and only 6% were in the poor category.

The average value of increasing the level of physical fitness of students from the pre test was 2.04 in the moderate category to 2.31 in the moderate category.

Keywords: *The Effect of Physical Fitness Gymnastics, Students' Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Berbicara mengenai kebugaran jasmani dalam upaya peningkatan kualitas fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Keterpaduan pembinaan kebugaran jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah tidak mustahil bahwa pembinaan kebugaran jasmani akan berhasil dengan baik. Semakin banyak masyarakat melakukan latihan jasmani, berarti semakin berhasil pembinaan kebugaran jasmani dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia. Pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga. Pada dasarnya semua macam latihan atau olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai sarana latihan seperti Senam Kebugaran Jasmani lainnya (Muslichatun, 2015:2).

Pembinaan kebugaran jasmani bagi kalangan pelajar sudah termasuk dan tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya, sehubungan dengan masalah kebugaran jasmani, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan sesuai dengan tugasnya menjelaskan maka seiring dengan pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah haruslah dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti kebugaran jasmani. Di dalam kurikulum sekolah dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani sebagaimana dikutip oleh Mustafa (2022) disebutkan bahwa tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat.

Dalam Garis-Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar, juga memuat pokok bahasan Senam Kebugaran Jasmani. Karena itu untuk mencapai tujuan seperti yang disebutkan dalam kurikulum, pendidikan jasmani di sekolah dasar mempunyai andil yang sangat besar untuk dapat mewujudkan tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar. Dan senam kebugaran jasmani usia sekolah dasar yang telah ada saat ini merupakan alat yang sangat tepat dalam usaha mewujudkan tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar tersebut. Hal ini dapat dilihat bahwa senam kebugaran jasmani usia sekolah dasar bukan hanya sebagai materi pelajaran yang

disampaikan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, tetapi juga dicantumkan dalam program pendidikan yang dilakukan sebelum jam pelajaran dimulai.

Senam Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar merupakan suatu paket senam yang baru, yang memang dikhususkan bagi anak-anak usia sekolah dasar. Akan tetapi dalam pelaksanaannya tidak harus dilakukan pada pagi hari saja, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja karena memang merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang penting untuk menjaga, meningkatkan dan menyempurnakan kesegaran jasmani. Untuk memajukan vitalitas organ tubuh yang dibutuhkan untuk menjaga kegiatan sehari-hari diperlukan suatu latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dengan memperhatikan hal-hal yang berhubungan dengan program latihan seperti frekuensi latihan yang harus dilakukan setiap minggunya, intensitas latihan dan lama latihan. Ketiga faktor tersebut sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan program latihan (Muslichatun, 2015:2).

Orang yang sudah melaksanakan latihan olahraga secara tertib dan teratur sejak masa kanak-kanak yang disesuaikan dengan usianya, akan tumbuh secara sempurna sesuai dengan potensinya. Walaupun latihan fisik yang teratur secara umum memberikan pengaruh yang bermanfaat, akan tetapi ada kemungkinan terjadinya kerusakan pada organ-organ yang sedang tumbuh, yang disebabkan karena latihan fisik tersebut dilakukan dengan intensitas, jangka waktu serta jenis frekuensi yang tidak tepat (Kamiso, 2013:24).

Berdasarkan hasil survey awal pada SD Negeri Rantau Gedang diketahui bahwa selama ini dalam melaksanakan senam kesegaran jasmani belum teratur, ada tiga kali dan ada pula yang melaksanakan latihan empat kali setiap minggunya dan demikian pula yang dilakukan oleh kesegaran jasmani, mewajibkan bagi murid-muridnya untuk melakukan senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar sebelum jam pelajaran dimulai. Hal ini tentu akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani para siswa di SD Negeri Rantau Gedang tersebut. Hal tersebut dipengaruhi lagi belum adanya pedoman yang memberikan ketentuan melaksanakan senam kebugaran jasmani guna meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengadakan suatu penelitian yang berjudul **“Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Rantau Gedang Tahun 2022/2023”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan jenis penelitian bersifat eksperimen. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa kelas VI SD Negeri Rantau Gedang tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 17 orang dan sampel juga 17 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tes lari 12 menit dan pres test dan post test senam kebugaran jasmani.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Hasil Pree Tes Kesegaran Jasmani

Hasil pree tes ini diperoleh sebelum memberikan tes awal lari 12 menit kepada 17 siswa kelas VI SD Negeri Rantau Gedang tahun 2022/ 2023. Berikut nilai yang diperoleh setiap siswa pada pree tes.

Tabel 1. Hasil Pree Tes Lari 12 Menit

No	Nama Inisial	Jarak (M)	Mil	Kategori
1	AM	3862,43	2,40	Sedang
2	IG	3910,706	2,43	Baik
3	SY	3460,09	2,15	Sedang
4	FR	3556,65	2,21	Sedang
5	FH	3508,37	2,18	Sedang
6	FN	3460,09	2,15	Sedang
7	MF	3315,249	2,06	Sedang
8	MW	3315,249	2,06	Sedang
9	TH	3315,249	2,06	Sedang
10	TS	3170,408	1,97	Kurang
11	AV	3025,567	1,88	Kurang
12	DS	3218,69	2,00	Kurang
13	DK	3057,75	1,90	Kurang
14	MD	2896,82	1,80	Kurang
15	MG	3073,847	1,91	Kurang
16	ME	2929,006	1,82	Kurang
17	RE	2896,82	1,80	Kurang
Total		55972,99	34,78	

b. Hasil Post Tes Kesegaran Jasmani

Hasil post tes ini diperoleh setelah memberikan perlakuan tes kebugaran jasmani kepada 17 siswa kelas VI SD Negeri Rantau Gedang tahun 2022/ 2023. Berikut nilai yang diperoleh setiap siswa pada post tes.

Tabel 2. Hasil Post Tes Lari 12 Menit

No	Nama Inisial	Jarak (M)	Mil	Kategori
1	AM	4071,64	2,53	Baik

No	Nama Inisial	Jarak (M)	Mil	Kategori
2	IG	4248,668	2,64	Baik
3	SY	3733,678	2,32	Sedang
4	FR	3685,398	2,29	Sedang
5	FH	3862,43	2,40	Sedang
6	FN	3830,239	2,38	Sedang
7	MF	3910,706	2,43	Baik
8	MW	3926,799	2,44	Baik
9	TH	3701,49	2,30	Sedang
10	TS	3717,585	2,31	Sedang
11	AV	3508,37	2,18	Sedang
12	DS	3572,744	2,22	Sedang
13	DK	3411,809	2,12	Sedang
14	MD	3218,69	2,00	Kurang
15	MG	3781,958	2,35	Sedang
16	ME	3395,716	2,11	Sedang
17	RE	3733,678	2,32	Sedang
Total		63311,6	39,34	

2. Pembahasan

a. Pembahasan Pree Test

Perhitungan nilai rata-rata merupakan tahap awal dalam melakukan analisis data namun dengan adanya data mentah pada tabel di atas makan mempermudah penulis untuk mencari nilai rata-rata dan menghitung persentase.

(1) Menghitung Rata-rata

Adapun berdasarkan nilai pree tes maka penulis menggunakan rumus perhitungan nilai rata-rata, sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

$$= \frac{34,78}{17}$$

$$= 2,04.$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata pree test kesegaran jamani sebesar 2,04 dan tergolong dalam kategori kurang.

(2) Menghitung Persentase

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi persentase nilai pree test tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

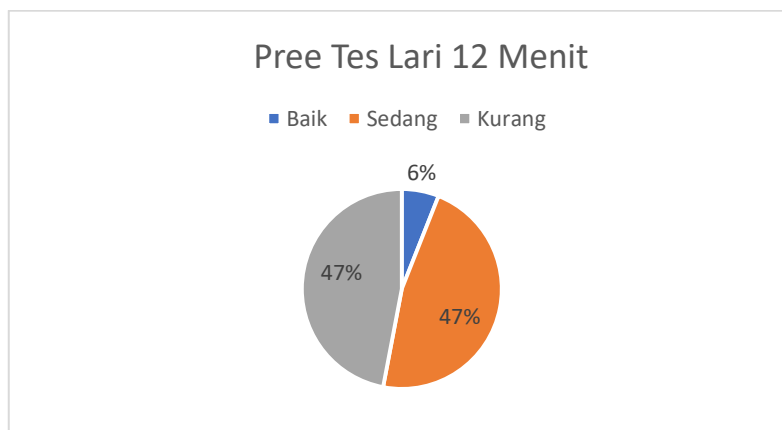
$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Baik} \quad P = \frac{1}{17} \times 100\% = 6\%$$

$$\text{Sedang} \quad P = \frac{8}{17} \times 100\% = 47\%$$

$$\text{Kurang} \quad P = \frac{8}{17} \times 100\% = 47\%$$

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase pree test tingkat kesegaran jasmani siswa dapat gambarkan pada gambar 1.



Gambar 1. Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani

Gambar 1. di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Rantau Gedang tahun 2022/ 2023 tergolong kurang dan sedang. Dimana dari 17 (100%) siswa terdapat 47% kategori kurang dan 47% sedang.

b. Pembahasan Post Test

Pada bagian ini dilakukan perhitungan nilai rata-rata dan menghitung persentase hasil post tes kebugaran jasmani yakni sebagai berikut.

(1) Menghitung Rata-Rata Post Tes Kebugaran Jasmani

$$\begin{aligned} \bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{39,34}{17} \\ &= 2,31 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata pree test kesegaran jamani sebesar 2,43 dan tergolong dalam kategori sedang.

(2) Persentase Perlakuan Kebugaran Jasmani

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi persentase nilai post test tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

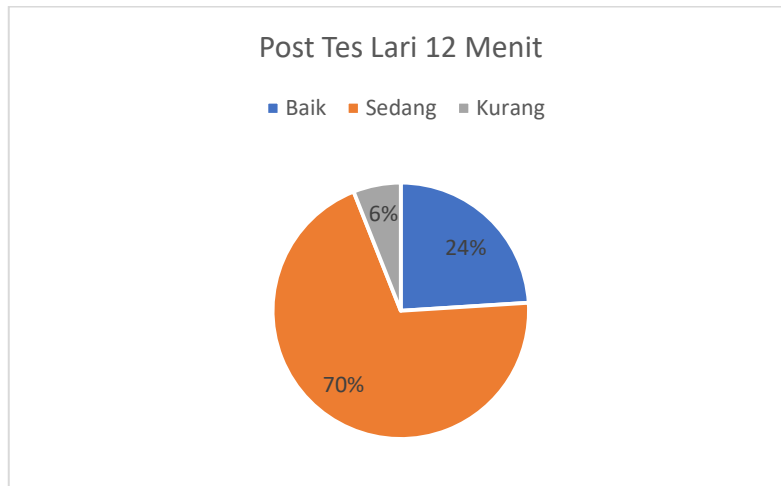
$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Baik $P = \frac{4}{17} \times 100\% = 24\%$

Sedang $P = \frac{12}{17} \times 100\% = 70\%$

Kurang $P = \frac{1}{17} \times 100\% = 6\%$

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase pree test tingkat kesegaran jasmani siswa dapat gambarkan pada gambar 2.



Gambar 2. Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani

Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Rantau Gedang tahun 2022/ 2023 sesudah diberikan perlakuan tergolong sedang. Dimana dari 17 (100%) siswa terdapat 88% kategori sedang dan hanya 12% kurang.

c. Korelasi SKJ 2012 dengan Kesegaran Jasmani

Setelah diketahui perbandingan hasil pree test dan post tes tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Rantang Gedang, maka ditentukan hubungan keduanya, dengan menentukan nilai korelasi kedua tes tersebut. Berdasarkan uji korelasi product moment diperoleh hasil seperti pada tabel 4.3 di bawah ini.

Tabel 3. Uji Korelasi Prer Test dan Post Test

Correlations		Pre Test	Post Test
Pre Test	Pearson Correlation	1	0.79
	Sig. (2-tailed)		.762
	N	17	17
Post Test	Pearson Correlation	0.79	1
	Sig. (2-tailed)	.762	
	N	17	17

Berdasarkan tabel korelasi di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh antara senam kebugaran jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Rintang Gedang. Hal ini ditandai nilai person korelasi sebesar 0,79 tergolong dalam kategori kuat pengaruhnya.

HASIL DAN KESIMPULAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan senam kebugaran jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Rintang Gedang. Dimana tes awal lari 12 menit menunjukkan angka persentase dari 17 (100%) sampel terdapat masing-masing 47% dalam kategori sedang dan kurang. Sedangkan setelah dilakukan latihan kebugaran jasmani diperoleh persentase dari 17 (100%) sampel terjadi peningkatan dimana 70% kategori sedang, 24% baik dan hanya 6% kategori kurang. Adapun nilai rata-rata kenaikan tingkat kebugaran jasmani siswa dari pree tes sebesar 2,04 kategori sedang menjadi 2,31 dalam kategori sedang.

SARAN

Agar kajian ini dapat terealisasikan, maka peneliti menyarankan kepada pihak terkait, yaitu:

1. Kepada siswa, agar terus meningkatkan latihannya berolahraga terutama dalam meningkatkan kebugaran dan kesegaran jasmani sehingga fisik tidak mudah sakit.
2. Kepada pihak sekolah, disarankan untuk terus memberikan dukungan kepada kegiatan olahraga yang dilakukan siswa dan guru dengan cara menyediakan berbagai fasilitas pendukung olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta Hendra. 2013. *Pola Gerak dalam Senam Irama*. Jakarta: IPA ABONG.
- Hidayat, 2015. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak 1*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kamiso Albertus, 2013. *Pola Dasar Pembinaan Pemain Sepakbola*, Surakarta: Bina Ilmu.
- Karim . 2012. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan Tim Departemen Kesehatan*. Jakarta. Khomsan.
- Kusmaedi, 2018. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Mahendra, 2017. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah*. Bandung: Alfabeta.
- Marzuki, dkk. 2012. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pontianak: Universitas Tanjung Pura.
- Muhajir, 2016. *Pendidikan Jasmani Teoridan Peraktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Muslichatun. 2015. *Perbandingan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar antara Tiga Kali dengan Empat Kali dalam Satu Minggu Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- M. Sajoto. 2012. *Pembinaan Kondisik Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Debdikdud.
- Pudjiastuti dan Utomo. 2013. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: Penerbit Kedokteran.
- Sudarno, 2012. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukadiyanto, 2015. *Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball Untuk Pemula*. Jurnal Keolahragaan, Vol 3 No 2.
- Suharjana. 2014. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Pedoman Kuliah*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sujoto. 2014. *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang : Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.