
PENGARUH LATIHAN SENAM AYO BERGERAK INDONESIA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP N 8 KOTA JAMBI

Deddy Rahmat Saputra

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga Universitas Jambi

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi STKIP-MB

e-mail: deddy.rahmatsaputra@gmail.com

Abstrak

Senam merupakan olahraga yang dilakukan secara massal, mulai dari tingkat dasar, menengah, atas dan masyarakat umum. Pada masa lalu senam sangat membudaya, ini dibuktikan dengan tidak adanya perbedaan hampir seluruh kalangan masyarakat senam baik secara kelompok maupun secara gabungan, tua, muda, laki-laki, maupun perempuan melakukan senam secara bersama.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh Latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP N 8 Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diteliti.

Metode penelitian yang dilakukan adalah metode eksperimen dengan jumlah sampel 36 orang. Teknik pengambilan sampel diambil berdasarkan dari jumlah populasi 159 orang (*simple random sampling*). Sebelum diberi perlakuan siswa diawali dengan (*pretest*), kemudian diberi perlakuan sebanyak 16 kali, setelah itu diakhiri dengan (*posttest*). Latihan ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan tes yang dilakukan diperoleh data sebagai berikut, data tes awal tingkat kebugaran jasmani rata-rata 12,83. Simpangan baku 1,44. Dengan nilai tertinggi 16 dan terendah 11. Sedangkan data untuk tes akhir tingkat kebugaran jasmani rata-rata 15,5. Simpangan baku 1,34. Dengan nilai tertinggi 18 dan terendah 13. Hasil analisis uji normalitas untuk populasi tes awal diperoleh data $L_0 = 0,1357$, $L_{tabel} = 0,1477$. Sedangkan hasil analisis uji normalitas untuk populasi tes akhir diperoleh data $L_0 = 0,1443$, $L_{tabel} = 0,1477$. Karena $L_0 < L_{tabel}$ berarti kedua data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas menunjukkan $F_{hitung} (1,16) < F_{tabel} (1,75)$, maka data bersifat homogen. Uji -t menunjukkan terdapat perbedaan antara (*pretest*) dan (*posttest*) $t_{hitung}(32,59) > t_{tabel}(1,689)$.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam ayo bergerak Indonesia dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra dengan tingkat kebugaran 2,67. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan senam ayo bergerak Indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP 8 Kota Jambi.

Kata kunci: SABI, Terhadap, Tingkat, Kebugaran, Jasmani

Abstract

Gymnastics is a sport that is carried out en masse, starting from the elementary, middle, upper and public levels. In the past, gymnastics was very cultured, this is evidenced by the absence of differences in almost all circles of the gymnastics community both in groups and collectively, old, young, male, and female exercising together.

This study aims to determine "The Effect of Indonesian Move Gymnastics Exercise on the Physical Fitness Level of Class VIII Boys of SMP N 8 Jambi City. This research is an experimental study conducted with the aim of knowing whether there is a consequence of something imposed on the sample to be studied.

The research method used is an experimental method with a sample size of 36 people. Before being given treatment, students began with (pretest), then were given treatment 16 times, after that it ended with (posttest). This exercise is carried out for 6 weeks with a frequency of training 3 times a week.

Based on the tests carried out, the following data were obtained, the initial test data for the average level of physical fitness was 12.83. Standard deviation 1.44. With the highest score of 16 and the lowest of 11. While the data for the final test, the level of physical fitness averaged 15.5. Standard deviation 1.34. With the highest score of 18 and the lowest of 13. The results of the analysis of the normality test for the initial test population obtained data $L_0 = 0.1357$, $L_{table} = 0.1477$. While the results of the analysis of the normality test for the final test population obtained data $L_0 = 0.1443$, $L_{table} = 0.1477$. Because $L_0 < L_{table}$ means that both data come from populations that are normally distributed. Homogeneity test results show $F_{count} (1.16) < F_{table} (1.75)$, so the data is homogeneous. The -t test shows that there is a difference between (pretest) and (posttest) $t_{count} (32.59) > t_{table} (1.689)$.

The results of this study prove that gymnastics let's move in Indonesia can improve the physical fitness of male students with a fitness level of 2.67. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a significant effect of Indonesian gymnastics exercises on the level of physical fitness of male students of class VIII SMP 8 Jambi City.

Keywords: SABI, Against, Level, Fitness, Physical

PENDAHULUAN

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan sumber daya manusia. Hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai apabila kegiatan olahraga yang dilaksanakan berkesinambungan dan terprogram, konsekuen, dan menuntut kerja keras agar tercapai budaya olahraga, guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Oleh karenanya 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.

Para guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan, keterampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat mencapai suatu keberhasilan dalam mengajar dan melatih. Penguasaan suatu metode mengajar dan melatih oleh seseorang guru sangat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga yang diharapkan. Keberhasilan guru dalam mengajar akan membawa dampak positif terhadap prestasi. Untuk meraih prestasi yang tinggi perlu dilaksanakan berbagai langkah antara lain: dengan meningkatkan metode latihan serta memperbaiki sarana dan prasarana. Faktor lain yang berpengaruh atas prestasi olahraga adalah tingkat kebugaran seseorang, oleh karena itu pemerintah sudah sejak dulu berperan aktif dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat baik jasmani maupun rohani.

Senam merupakan aktivitas jasmani

yang efektif yang mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan, daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam dapat meningkatkan kebugaran bagi siapapun yang melakukannya, meskipun harus mengulang suatu gerakan senam tertentu berpuluh kali.

Peran aktif pemerintah sudah mulai pada tahun tujuh puluhan. Pada waktu itu pemerintah telah mempersiapkan pembentukan manusia Indonesia seutuhnya khususnya dalam segi kesehatan dan kebugaran jasmani dengan memperkenalkan senam pagi Indonesia dalam senam ayo bergerak Indonesia. Senam kebugaran jasmani terus berkembang sehingga sekarang ini terdapat beberapa bentuk senam bermunculan salah satunya adalah senam ayo bersatu, senam ayo bergerak, senam bugar Indonesia dan senam SKJ. Senam merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara masal, mulai dari tingkat dasar, menengah, atas dan masyarakat umum. Namun pada kenyataan yang ada pada saat sekarang ini terjadi pergeseran nilai. Pada masa yang lalu senam sangat membudaya ini dibuktikan tidak adanya perbedaan, hampir seluruh kalangan masyarakat melakukan senam baik secara kelompok maupun secara gabungan, tua, muda, laki-laki maupun perempuan melakukan senam secara bersama.

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis di SMP N 8 Kota Jambi pun mengalami pergeseran, ini dapat dilihat dari

kecenderungan yang ada pada siswa putra cenderung lebih malas untuk melakukan senam dibandingkan siswa putri, siswa putra lebih menyayangi olahraga yang sifatnya games seperti, sepak bola, bola voli, bola tangan yang bergerak atraktif dalam memperoleh nilai. Cabang olahraga yang sifatnya pertandingan ini hampir setiap hari mereka lakukan, saat sebelum pelajaran dimulai, istirahat dan pada saat sebelum pelajaran dimulai, istirahat dan pada saat ada waktu luang disekolah.

Sedangkan siswa putri hanya melakukan olahraga atau permainan hanya pada saat jam pelajaran olahraga dan saat senam pagi yang dilakukan satu kali seminggu. Oleh karena itu secara jasmani siswa putra SMP N 8 Kota Jambi tidak baik, dengan adanya ini "Pengaruh Latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Jambi". Oleh karena itu siswa putra cepat bosan tidak aktif belajar, belajar olahraga anak itu cepat lelah dan sering mengantuk, karena semua penjelasan sudah jelas bahwa senam kebugaran jasmani merupakan aktifitas yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Di samping itu juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar dan lebih penting lagi dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara efektif bagi siapa saja yang melakukannya.

Kekuatan (*stenght*), siswa putra dengan segala keseluruhan yang ada dalam komponen kondisi fisik mungkin lebih baik dibandingkan siswa putri, namun pada kenyataannya kekuatan yang dimiliki siswa putra lebih rendah dari kepercayaan dirinya. Daya tahan (*endurance*), intensitas yang tinggi dan juga memerlukan waktu yang cukup lama siswa putra akan cenderung bosan dengan waktu yang begitu lama, apa lagi dengan mata pelajaran senam yang

memerlukan intensitas yang tinggi siswa putra sangat bosan dan tidak semangat. Daya otot (*muskular power*), dalam gerakan senam ayo bergerak Indonesia ada unsur high impact memerlukan loncatan yang semangat dan ceria, dengan itu siswa putra merasa tidak percaya diri (PD). Kecepatan (*speed*), dengan kecepatan gerakan-gerakan dalam senam siswa putra itu merasa tidak semangat dan malu melakukan gerakan dengan kecepatan yang terdapat pada senam. Daya lentu (*flexibility*), kelentukan tubuh siswa putra sangat berbeda dengan kelentukan yang dimiliki siswa putri, dan seandainya siswa putra bisa melakukan kelentukan dan bersemangat mengikuti irama senam, siswa putra itu merasa dijatuhkan oleh teman-temannya dengan kata-kata yang membuat diri tak semangat lagi.

Kelincahan (*agility*), gabungan dari kecepatan dan koordinasi, dengan banyaknya gerakan-gerakan di dalam senam memerlukan kelincahan siswa putra tidak dapat mengimbangi kelincahan, seperti yang dilakukan siswa putri. Koordinasi (*coordination*), koordinasi disini gerakan-gerakan senam yang sangat memerlukan semua unsur kondisi fisik, sedangkan yang dialami siswa putra koordinasi gerakan yang sepertinya mereka malu melakukannya, dengan menari-nari seperti siswa putri. Keseimbangan (*balance*), dalam kondisi fisik ini mungkin siswa putra miliki karena mereka berdiri dari awal senam sampai akhir senam hanya berdiri dan mengimbangi diri mereka dilapangan dengan melihat rekan-rekannya, seperti siswa putri. Ketepatan (*accuracy*), seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran dengan gerak yang bebas dan dengan irama senam yang membuat siswa putra merasa bosan dan malas untuk melakukan gerakan-gerakan yang cenderung kelihatan melelahkan baginya. Reaksi (*reaction*), bertindak secepatnya dengan gerakan-gerakan senam ayo bergerak Indonesia ini siswa

putra merasa tidak semangat dengan loncatan, tarian, joget, dan sambil senyum disertai tertawa.

Senam kebugaran jasmani merupakan aktifitas yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, apabila dilakukan dengan terprogram dan terencana. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. DIM Saputra (2019) Keterampilan seseorang untuk melakukan tugas gerak harus dilandasi dengan kesiapan yang matang dalam bentuk latihan secara bertahap terutama menyangkut dengan gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga.

Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi dapat meningkatkan kebugaran secara efektif bagi siapa saja yang melakukannya. Jasmani menjadi faktor penting dalam kehidupan manusia, tanpa memiliki kebugaran yang baik manusia tidak akan bisa melakukan aktifitas sehari-hari dengan optimal.

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sebelum datang tubuh yang sama pada esok harinya. Persoalannya adalah bagaimana senam dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mencapai tujuan pendidikan. Apa lagi dengan bermacam-macam jenis senam yang sudah ada. Kalau beberapa peneliti pada senam terdahulu ternyata dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, bagaimana dengan senam ayo bergerak Indonesia, apakah senam ayo bergerak Indonesia dapat meningkatkan

kebugaran jasmani pada anak sekolah menengah pertama. Untuk itu penulis tertarik untuk mengambil momen dengan hadirnya senam ayo bergerak Indonesia sebagai karya penelitian dengan judul, "Pengaruh Latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP N 8 Kota Jambi".

METODE

a) Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP Negeri 8 Kota Jambi. Kegiatan penelitian direncanakan dilakukan 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu pada tahun ajaran 2013/2014 yang dimulai dari tanggal 08 Agustus 2014 sampai dengan tanggal 17 September 2014.

b) Rancangan Penelitian

Penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mengetahui ada atau tidak adanya akibat dari suatu yang digunakan pada subjek. Pada penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest – Posttest design* yaitu satu kelompok yang diberi perlakuan terlebih dahulu di lakukan tes awal (*Pretest*) untuk mengetahui hasil yang dilakukan perlakuan, kemudian diakhiri perlakuan tes akhir (*Posttest*) untuk mengetahui hasil setelah dilakukan perlakuan.



Keterangan:

T₁ = Test awal (*Pretest*)

X = Perlakuan latihan (*Treatment*)

T₂ = Test akhir (*Posttest*)

Penelitian yang dilakukan ini termasuk jenis penelitian eksperimen (*One Group Pretest – Posttest design*) yaitu memberi perlakuan terhadap kelompok yang melakukan latihan senam ayo bergerak Indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmanidimana kelompok tadi melakukan dua kali test, yakni tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*)

setelah diberikan perlakuan.

c) Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek peneliti (Arikunto, 1998:115).“Sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Jambi”. Menurut data yang diperoleh dari sekolah tersebut terdapat 159 siswa putra kelas VIII.

Kelas	Siswa	Kelas	Siswa
VIII A	12	VIII F	19
VIII B	18	VIII G	17
VIII C	20	VIII H	18
VIII D	20	VIII I	18
VIII E	17		

Tabel 3.3.1 Tata usaha SMP Negeri 8 Kota Jambi

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 1998:117). “Dinamakan penelitian sampel apabila kita termasuk untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel”.Jumlah subjek yang kurang dari 100, diambil semua dan jika subjek besar dari 100 orang maka dapat diambil 10% sampai 25% atau lebih (Arikunto, 2006:34). Penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dalam penelitian ini mengambil 4 siswa putra dari jumlah populasi sebanyak 159 siswa putra kelas VIII, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa.

d) Variabel Penelitian

Variabel merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian. Sugiyono mendefenisikan variabel adalah segala sesuatu yang bentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi dan kemudian dapat ditarik kesimpulan.

Menurut Sugiyono (2013:60). “Variabel merupakan objek dari sebuah penelitian. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan senam ayo bergerak Indonesia. Sementara variabel terikat (Y) adalah tingkat kebugaran jasmani”.

e) Jenis Data dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yaitu data yang berbentuk angka, atau data kualitatif yang diangkakan (*skoring*), yang diambil dari sampel yang telah diterapkan dan melakukan dua kali tes yakni tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*) dimana sebelumnya mendapatkan perlakuan latihan senam ayo bergerak Indonesia.

2. Sumber Data

Menurut Sugiyono, “Sumber data penelitian yakni subjek dari mana data dapat diperoleh”. Dalam penelitian ini sumber data diperoleh dari siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Jambi.

f) Instrumen Penelitian

Instrumen adalah pengumpulan data yang bersifat mengukur, menghasilkan data hasil ukur.Latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu sehingga dilaksanakan, *Pretest* dan *Posttest* juga dengan menggunakan tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmaniyang terdapat dalam latihan senam ayo bergerak Indonesia ini menggunakan TKJI:

Prosedur tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani:

1. Tes Lari Cepat 50 Meter
2. Tes Angkat Tubuh 60 Detik
3. Baring Duduk 60 Detik
4. Tes Loncat Tegak
5. Tes Lari jau 1000 Meter

Untuk kriteria kategori kebugaran kita

harus menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian cocokan dengan tabel norma berikut:

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

Tabel 3.6.5.2 Jumlah Nilai

<http://kebugaran.wordpress.com/category/tes-kebugaran-jasmani/>

g) Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, maka dilakukan tes yaitu tes awal (*Pretest*) dengan menggunakan tes TKJI. Tes awal (*Pretest*) dilaksanakan sebelum diberikan perlakuan. Latihan dengan senam ayo bergerak Indonesia sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 6 minggu, kemudian dilakukan tes akhir (*Posttest*) dimana membandingkan data yang sebelumnya pada tes awal (*Pretest*) dengan membandingkan tingkat kebugaran jasmani. Prosedur pelaksanaannya yaitu:

1. Tes Lari Cepat 50 Meter
2. Tes Angkat Tubuh 60 Detik
3. Baring Duduk 60 Detik
4. Tes Loncat Tegak
5. Tes Lari jauh 1000 Meter

h) Teknik Analisis Data

Analisis Data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang dipergunakan adalah (T-Test). Sebelum melakukan (T-Test), terlebih dahulu populasi harus berdistribusi normal dan bervariansi homogen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Tes Awal Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

Tes awal pada penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI), sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada siswa tersebut. Dalam tes awal ini didapatkan jumlah nilai keseluruhan

tingkat kebugaran jasmani kelas VIII adalah 462, dengan demikian dapat dirata-ratakan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 8 Kota Jambi adalah sebesar 12,83.

b) Tes Akhir Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah siswa tersebut diberi perlakuan, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan senam ayo bergerak Indonesia kepada siswa putra kelas VIII tersebut selama 6 minggu. Pada tes akhir ini didapatkan jumlah tingkat kebugaran jasmani siswa dengan jumlah 558, dengan demikian rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 8 Kota Jambi adalah sebesar 15,5.

Jika dilihat dari hasil tingkat kebugaran jasmani pada tes awal sebesar 12,83 dibandingkan dengan hasil tingkat kebugaran jasmani pada tes akhir sebesar 15,5 terlihat tampak perbedaan diantara kedua hasil tersebut adalah 2,67. Setelah dilakukan senam ayo bergerak Indonesia ternyata berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani sebesar 30,901. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap t_{hitung} dalam taraf 0,05. Apabila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Berikut ini adalah tabel hasil penelitian latihan senam ayo bergerak Indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 8 Kota Jambi sebagai berikut:

Tabel 4.1.2.1 Hasil Uji Normalitas tes tingkat kebugaran jasmani

NO	Bentuk Tes	Sampel	L_{hitung}	L_{tabel}
1	Tes awal (Pretest)	36	0,1357	0,1477
2	Tes akhir (Posttest)	36	0,1443	0,1477

Hasil data tes awal $L_{hitung} 0,1357 < L_{tabel} 0,1477$ maka dikatakan normal, dan hasil data tes akhir L_{hitung}

Tabel 4.1.2.2 Hasil Uji Homogenitas tes tingkat kebugaran jasmani

NO	Bentuk Tes	Sampel	S	F_{hitung}	F_{tabel}
1	Tes awal (Pretest)	36	2,09	1,16	1,75
2	Tes akhir (Posttest)	36	1,8		

Hasil tes awal dan akhir F_{hitung} 1,16 < F_{tabel} 1,75 maka dikatakan homogen.

Tabel 4.1.2.3 Hasil Uji Hipotesis Penelitian tes tingkat kebugaran jasmani

NO	Bentuk Tes	Sampel	S	T_{hitung}
1	Tes awal (Pretest)	36	32,59	1,689
2	Tes akhir (Posttest)	36		

Hasil data hipotesis T_{hitung} 32,59 > T_{tabel} 1,689 maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

c) Pembahasan

Dalam penelitian judul ini peneliti mengkaji tentang peningkatan pada sampel yang mulanya anak tersebut tingkat kebugaran jasmani belum memenuhi kriteria dengan adanya perlakuan maka tingkat kebugaran jasmani pada sampel menjadi meningkat. Dengan sangat menarik senam irama untuk dipelajari karena mengandung unsur gerakan yang sangat indah dengan diiringi music. Untuk melakukan gerakan dalam senam irama, diperlukandaya tahan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kontinuitas, dan ketepatan dengan irama. Senam irama merupakan rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan gerakan langkah-langkah serta ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau music. Dalam pelajaran ini kita akan mempelajari senam irama menggunakan, hal itu sesuai dengan tujuan senam, untuk membentuk keindahan tubuh, kebugaran dan kekuatan.

Unsur-unsur yang diperlukan dalam senam irama, daya tahan umum (*general endurance*), kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya

secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi jumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot (*local endurance*), kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif yang cukup lama dengan beban tertentu. Kelincahan (*agility*), kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu. Seseorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelentukan, Ketepatan dengan irama, perlu menguasai teknik gerakan pada senam irama agar mencapai gerakan yang serasi dan bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan senam yaitu membentuk keindahan tubuh, kebugaran dan kekuatan. Keseimbangan (*balance*), kemampuan seseorang mengendalikan organ-organselama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis mampu lebih-lebih dalam gerakan dinamis. Kontinuitas (*continue*) hal yang terus berlanjut dengan kesinambungan berdasarkan periode-periode tertentu yang menyebabkan saling ketergantungan, didalam terdapat sebuah kebutuhan untuk saling memenuhi.

Dari proses perlakuan tampak tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut dari minggu ke minggu mengalami peningkatan, dengan adanya latihan senam ayo bergerak Indonesia ini siswa putra kelas VIII dapat memahami cara melakukan senam untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang benar dan mengetahui manfaat senam bagi kebugaran jasmani dari latihan senam ayo bergerak Indonesia yang dilakukan dalam penelitian ini. Dan setelah tahap perlakuan (*Treatment*) ini selanjutnya pada tahap akhir yaitu (*Posttest*) prosedur pelaksanaan tes akhir ini dilakukan sehari setelah selesai tahap perlakuan (*Treatment*) maka dilakukan tes

akhir untuk mengukur hasil dari perlakuan (*Treatment*), disini akan terlihat tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII apakah terjadi peningkatan atau sebaliknya tidak sama sekali terjadi peningkatan.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji-t dalam penelitian ini, diharapkan dapat melahirkan kesimpulan yang tepat sesuai dengan data yang diperoleh. Adapun kesimpulan yang diperoleh mengacu dan tidak lari dari data yang diperoleh. Dengan demikian akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang didapatkan selama penelitian eksperimen dilakukan. Untuk itu perlu pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori secara sistematis dan dilakukan dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar pula, dengan demikian hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat pengaruh dari latihan senam ayo bergerak Indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa pura kelas VIII SMP N 8 Kota Jambi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, diketahui bahwa pengaruh latihan senam ayo bergerak Indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 8 Kota Jambi, pada tes awal jumlah peningkatan rata-rata 12,83, kemudian setelah diberi perlakuan latihan senam ayo bergerak

Indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani sebesar 15,5, maka kesimpulan dari penelitian ini bahwa latihan senam ayo bergerak Indonesia dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dengan rata-rata 2,67. Kesimpulan didukung hasil uji-t yaitu $t_{hitung} = 32,59 > t_{tabel} 1,689$ hal ini berarti hipotesis penelitian diterima pada tingkat 95%.

a) Saran

Dengan diketahui senam ayo bergerak Indonesia dapat meningkatkan kebugaran jasmani dari kesimpulan yang dikemukakan maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Senam ini dapat digerakan pada seluruh siswa sekolah sebagai kegiatan rutin dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi peneliti lain agar mengadakan penelitian yang sama, namun dengan sampel yang berbeda yaitu siswa putra dan putri atau siswa putri.
3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti kembali agar kiranya dilaksanakan dalam ruang lingkup yang besar, program yang lebih baik serta dengan waktu sesuai dengan kondisi siswa. Dan dapat kiranya melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan.
4. Bagi pembaca semoga menambah pengetahuannya mengenai senam bagi kebugaran jasmani.
5. Bagi peneliti lain diharapkan agar dapat kiranya melihat sejauh mana peningkatan yang dihasilkan dari latihan senam yang diterapkan terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan sampel dan tempat yang berbeda agar mendapatkan hasil yang maksimal.
6. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

FORMI, 2012, *Senam Ayo Bergerak*

Indonesia, Menuju Indonesia Bugar
2020, Jakarta : FORMI.

FORMI, 2012, *You Tube Video Senam
Ayo Bergerak Indonesia*, Jakarta :
FORMI.

SAPUTRA, D. I. M. (2019). Pengaruh
Metode Latihan Gaya Komando dan
Metode Latihan Gaya Eksplorasi
Terhadap Keterampilan Dasar Bermain
sepak bola SSB BINHAR Kerinci. *Jurnal
Muara Olahraga*, 1(2), 138-145.

Saputra, Endarman dan Ugi
Nugraha. *Physicial Conditioning*, Porkes
Universitas Jambi, 2009.

Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian
Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sumosardjuno, S, 1988, *Pengetahuan
Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*, PT
Gramedia, Jakarta.

TKJI.

[http://okt28.blogspot.com/2012/02/bab-
15-kebugaran-jasmani_18.html](http://okt28.blogspot.com/2012/02/bab-15-kebugaran-jasmani_18.html)

Waharsono dan Sarjoto. M. 2004.
*Perkembangan dan Belajar Gerak
Biomekanika Kondisi Fisik Anak-anak
Sekolah Dasar*. Jakarta : Departemen
Pendidikan Nasional