

**PENGARUH METODE LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ 2012)  
VERSI *LOW IMPACT* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN  
KESEHATAN UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

**Made Armade<sup>1</sup>, Lolia Manurizal<sup>2</sup>**

Universitas Pasir Pengaraian

e-mail: madearmade@gmail.com

**Abstrak**

Pembangunan Nasional dalam bidang pendidikan adalah upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia serta menguasai ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, dan beradab berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Untuk menjalankan pendidikan Nasional perlu dilakukan suatu bentuk kegiatan olahraga kesehatan di Universitas, terutama bagi mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian yang dimulai dari Program Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen* atau eksperimen semu. Penggunaan metode ini disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui hasil yang diujicobakan sehingga hubungan sebab akibat antara kelompok yang satu dengan lainnya akan menjawab masalah penelitian yang diajukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh metode latihan Sirkuit dan metode latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *Purposive Sampling*. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan: Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, yang mana data *pre test* dengan rerata 36.20 pada *post test* meningkat sebesar 0.88 menjadi 37.08 pada *post test* dengan hasil ( $t_{hitung} 6.71 > t_{tabel} 1.74$ ).

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012), Versi *Low Impact*, Mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian

**Abstract**

*National development in the field of education is an effort to educate the nation's life and improve the quality of Indonesian people who are faithful, pious and noble and master science, technology, and art in realizing an advanced, just, prosperous and civilized society based on the Pancasila and the Law Basic State of the Republic of Indonesia in 1945. To carry out national education, a form of health sports activities at the University should be carried out, especially for University of Pasir Pengaraian students starting from the Physical Fitness Gymnastic Program (SKJ 2012) Low Impact Version. The method used in this study is a quasi-experimental or quasi-experimental method. The use of this method is adjusted to the purpose of the research, which is to find out the results being tested so that the causal relationship between the groups with one another will answer the research problem proposed. This study aims to uncover the influence of the Low Impact Version of the Exercise training method and the Physical Fitness Gymnastic (SKJ 2012) exercise method on improving physical fitness of the students of the Sports and Health Education Study Program at the University of Pasir*

*Pengaraian. While the sampling technique in this study used purposive sampling technique. Based on the data analysis and discussion described earlier, it can be stated several conclusions: Low Impact Physical Fitness Gymnastic Training Method (SKJ 2012) on Physical Fitness in Sports and Health Education Study Program Students at the University of Pasir Pengaraian, where the data pre test with average 36.20 in the post test increased by 0.88 to 37.08 in the post test with results ( $t_{hitung} 6.71 > t_{tabel} 1.74$ ).*

**Keywords:** *Physical Fitness, Physical Fitness Gymnastics (SKJ 2012), Low Impact Version, Pasir Pengaraian University Students*

## **PENDAHULUAN**

Banyak cara yang bisa dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, di antaranya dari olahraga yang murah sampai dengan olahraga yang membutuhkan biaya. Sedangkan untuk menjaganya dapat melakukan latihan olahraga yang teratur, menjaga pola hidup sehat, serta makan makanan yang bergizi. Latihan olahraga, misalnya jogging, berenang, bersepeda, senam dan lain-lain. Sedangkan menjaga pola hidup sehat dengan cara tidak merokok, minum alkohol, bergadang, dan memakai narkoba atau sejenisnya. Selain itu, makan makanan yang bergizi seperti: sayur, daging, ikan dan buah-buahan.

Dari penjelasan di atas itu sesuai pula dengan anjuran pemerintah pada Pasal 4 BAB II Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memeperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan olahraga makna yang sangat luas. Di samping memberikan dampak kesehatan

kepada tubuh, juga dapat meningkatkan sikap afektif yang baik, serta meningkatkan pembangunan bangsa.

Menurut Lumintuarso (2013: 53) mengemukakan bahwa “Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan individu dalam menghadapi tugas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti”. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi jasmani yang bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan. Hal ini sesuai dengan semboyan di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Jadi untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok atau mengkonsumsi alkohol. Faktor-faktor tersebut sangatlah berpengaruh terhadap pengukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Makin tinggi derajat kesegaran jasmani siswa makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* merupakan program pokok dalam pembinaan kondisi kebugaran jasmani seorang siswa, Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting untuk kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Propinsi Riau khususnya di Kabupaten Rokan Hulu sudah berdiri Universitas Pasir Pengaraian yang berlokasi di Jalan Tuanku Tambusai di mana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa belum bisa dipenuhi semaksimal mungkin, karena universitas yang tidak memiliki sarana dan prasana yang memadai untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk melihat kebugaran jasmani siswa dengan cara melakukan penelitian eksperimen. Salah satunya peneliti ingin melakukan *treatment* senam kebugaran jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Karena sejalan dengan panji olahraga memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Menurut Syahara (2011: 62) yang mengatakan bahwa Kebugaran jasmani adalah "Sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang". Selanjutnya menurut Widiastuti (2011: 13) kebugaran

jasmani adalah "Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti". Serta pendapat tersebut dipertegas lagi oleh Arsil (2000: 9) kebugaran jasmani adalah "Suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembinaan fisik (*physical stress*)".

Sedangkan Menurut Syafruddin (2011: 11) kebugaran jasmani merupakan "Prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut untuk kerja fisik" dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia.

Kebugaran jasmani itu penting sehingga diharapkan seluruh mahasiswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga dapat menikmati waktu luang yang tersisa. Dengan kata lain kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan mahasiswa dimana mahasiswa akan bertambah semangat dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi melakukan aktivitas yang mendadak.

Kebugaran jasmani sendiri terdapat berbagai macam komponen yang penting

karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Komponen kesegaran menurut Lutan (2000:8) dibedakan menjadi dua macam:

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
  - a. Daya tahan paru jantung (kardiorespirasi)
  - b. Kekuatan otot
  - c. Daya tahan aerobik
  - d. Komposisi tubuh
2. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
  - a. Koordinasi
  - b. Keseimbangan
  - c. Kecepatan
  - d. Kelincahan
  - e. *Power*

Menurut Arsil (2000:14) unsur-unsur kebugaran jasmani yaitu:

1. Daya tahan Cardiovascular-respiratory
2. Kekuatan otot (*muscle strenght*)
3. Daya otot (*muscle explosive power*)
4. Kelentukan (*flexibility*)
5. Kecepatan (*speed*)
6. Kelincahan (*agility*)
7. Keseimbangan (*balance*)
8. Koordinasi (*coordination*)
9. Ketepatan (*accuracy*)

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan menurut Syahara (2011:163-183) yaitu:

1. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan:
  - a. Daya tahan (*aerobik endurance*)
  - b. Kekuatan otot (*Muscular Strength*)
  - c. Daya tahan otot (*Musclea Endurance*)
  - d. Kelentukan (*Flexibility*)

e. Komposisi tubuh (*Body Composition*)

2. Komponen kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan:
  - a. Kelincahan (*Agility*)
  - b. Keseimbangan (*Balance*)
  - c. Koordinasi (*coordination*)
  - d. Daya ledak (*Power*)
  - e. Kecepatan (*Speed*)
  - f. Reaksi (*Reaction time*)

Jadi dari beberapa pendapat para ahli di atas akan kita uraikan satu persatu tentang komponen kebugaran jasmani yaitu:

#### 1. Kekuatan

Pengertian kekuatan menurut Syafruddin (2011: 66) adalah "Aktivitas otot (adaptasi alat gerak aktif terhadap beban atau tahanan (*resistance*)". Sedangkan menurut Lumintuarso (2013: 55) "Kekuatan adalah kemampuan untuk melawan tahanan/resistan atau beban latihan fisik baik dari luar maupun dari badannya sendiri".

#### 2. Daya Tahan

Secara sederhana daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun, secara definitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Menurut Syafruddin (2011:66) "Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja, maka pompaan darah akan lebih lancar sehingga sel-sel memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluan".

#### 3. Daya Ledak

Pengertian daya ledak menurut Arsil (2000: 71) daya ledak adalah "kekuatan dan kecepatan kontraksi

otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat". Sedangkan menurut Bafirman & Agus (2008: 84) daya ledak adalah "Kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikendaki". Jadi kesimpulannya adalah, bahwa seseorang dapat melakukan gerakan dengan kemampuan maksimal namun dalam waktu yang singkat bila dalam keadaan fit atau dengan kata lain kesegaran jasmaninya baik.

#### 4. Kelentukan

Pengertian kelentukan (*flexibility*) menurut Tangkudung, (2006: 67) menjelaskan bahwa "Keluasan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas". Sedangkan menurut Syafruddin (2011: 111) kelentukan adalah "Kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas" Dengan kelentukan tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga makin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

#### 5. Kecepatan

Pengertian kecepatan menurut Tangkudung, (2006: 67) kecepatan adalah "kemampuan untuk berjalan berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan skill, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi". Sejalan dengan kutipan di atas Syafruddin (2011: 86) Kecepatan merupakan

"Kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat.

#### 6. Kelincahan

Pengertian kelincahan menurut Widiastuti (2011: 17) kelincahan adalah "Kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya". Sedangkan menurut Arsil (2000: 138) kelincahan merupakan "Kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas"

#### 7. Koordinasi

Pengertian koordinasi (*Coordination*) menurut Syafruddin (2011: 119) Koordinasi adalah "Kerja sama sistem pernapasan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah". Sedangkan menurut Lutan dkk (2000: 77) mengatakan bahwa Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesungkarahan dengan cepat dan efisien dan penuh ketetapan".

#### 8. Keseimbangan

Pengertian keseimbangan menurut Ismaryati (2008: 48) "Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis, keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak misalnya, berlari, berjalan, melambung dan sebagainya".

## 9. Ketepatan/Akurasi

Pengertian “ketepatan (*Accuracy*) Menurut Budiwanto (2012:9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan”. Sedangkan menurut Kent dalam Budiwanto (2012:43) “Ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan”. Jadi dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya.

## 10. Reaksi

Pengertian reaksi menurut Reaksi Syafruddin (2011: 94) adalah “Kemampuan seseorang menjawab atau merespon suatu signal (stimulus) dengan kecepatan yang tinggi”. Sedangkan menurut Syahara (2011: 183) reaksi adalah “Rentang waktu yang dibutuhkan antara tanda mulai sampai awal gerak yang sudah dapat diamati” Jadi reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yang membedakan satu dengan yang lainnya adalah:

### 1. Faktor Makanan dan Gizi

Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi, dan harus dapat

dimanfaatkan oleh tubuh sebagaimana fungsi yang semestinya.

### 2. Faktor Usia

Pada usia pertumbuhan (anak-anak) kesegaran jasmaninya akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kesegaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan.

### 3. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat (cara hidup sehat)

Sudah barang tentu apabila seseorang menginginkan hidup sehat jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup.

### 4. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

### 5. Faktor Latihan dan Olahraga

Peningkatan kesegaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Sebab kalau kita melakukan latihan dan olahraga secara teratur maka kesegaran jasmani kita akan meningkat dan kita tidak akan mudah lelah.

### 6. Faktor Teknologi

Teknologi yang dipakai pada zaman sekarang ini juga mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang ini dapat dilihat dari teknologi apa yang

digunakan oleh seseorang tersebut misalnya pada olahraga fitness yang telah menggunakan teknologi yang moderen dan canggih.

Kesegaran jasmani di samping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk meningkatkan mutu kehidupan seseorang sesuai dengan keadaannya masing-masing. Hal ini disebabkan oleh latar belakang kehidupan manusia itu berbeda pula. Adapun fungsi kesegaran jasmani menurut Ismaryati (2008: 40) adalah “Kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Serta fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar dan mahasiswa.”

Menurut Mahendra (2000:2) “Senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai spritual. Dari pendapat diatas sudah jelas bahwa senam adalah latihan jasmani yang disusun dengan sengaja, sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Sementara Anna (2005: 324) mengatakan senam yaitu, “bagian dari senam artistik yang merupakan materi pokok dalam garis-garis besar program pembelajaran (GBPP) pendidikan jasmani KBK tahun 2004”. Materi pokok

maksudnya di sini adalah yang telah ditegaskan dan ditetapkan oleh pemerintah untuk sekolah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Senam Kebugaran Jasmani merupakan bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani, mempunyai gerakan yang indah yang dapat membentuk manusia yang sehat jasmani.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh metode latihan Sirkuit dan metode latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat: Pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap Peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Penelitian ini akan dilakukan di Gedung Aula dan Lapangan *Minni Soccer* Universitas Pasir Pengaraian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen* atau eksperimen semu. Arikunto (2007: 207) mengemukakan tentang metode eksperimen adalah “Untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat”. Eksperimen selalu dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

Jadi dari pendapat ahli di atas maka hal ini selaras dengan permasalahan peneliti, yang ingin mengetahui sebab-akibat dari suatu metode latihan Senam

Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas yaitu metode latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact*.

Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan desain rancangan *two group pre-test and post-test*:

Tabel 1. Desain Penelitian

<i>Pre-Test</i>	Kelompok Latihan	Perlakuan (latihan)	<i>Post-test</i>
T <sub>1</sub>	Acak	Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi <i>Low Impact</i>	T <sub>2</sub>

Keterangan :

T<sub>1</sub> = Tes Awal

T<sub>2</sub> = Tes Akhir

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2013:66) "Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Karena populasi peneliti relatif sedikit, maka seluruh populasi dijadikan sampel.

Pendiskripsikan data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan memakai statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat. Sebelum dilakukan uji analisis uji t, terlebih dahulu yang akan dilakukan adalah uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas dan Homogenitas data. Uji t digunakan untuk menguji perbedaan mean dari 2 sampel yang diambil dari populasi yang normal. Analisis uji t sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

X<sub>1</sub> = Mean sampel pertama

X<sub>2</sub> = Mean sampel kedua

D = Beda antara skor sampel pertama dan kedua

D<sup>2</sup> = Kuadrat beda

∑D<sup>2</sup> = Jumlah kuadrat beda

N = Jumlah sampel

Sumber: Arikunto (2007:395)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* (X<sub>1</sub>), sebagai variabel bebas dan Kebugaran Jasmani sebagai variabel terikat (Y) yang datanya didapat dari instrument *Balke Test* melalui melalui *pre test* dan *post test*. Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standar deviasi*), median, modus, serta histogram.

Berdasarkan hasil *pre test* kebugaran jasmani sebelum diberikan perlakuan latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* dengan sampel 18 (n=18), diperoleh rerata 36.20, simpangan baku, 2.06, skor *max* 39.43, skor *min* 32.23. Statistik deskriptif data Kebugaran Jasmani

Mahasiswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Data *Pre Test* Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Keterangan	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi <i>Low Impact</i>
	<i>Pre Test</i>
Rerata	36.20
Simpangan Baku	2.06
<i>Max</i>	39.49
<i>Min</i>	32.23

Berdasarkan hasil *post test* kebugaran jasmani sesudah diberikan perlakuan latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* dengan sampel 18 ( $n=18$ ), diperoleh rerata

37.08, simpangan baku, 1.74, skor *max* 40.09, skor *min* 33.36. Statistik Deskriptif Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Statistik Deskriptif Data *Post Test* Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Keterangan	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi <i>Low Impact</i>
	<i>Pre Test</i>
Rerata	37.08
Simpangan Baku	1.74
<i>Max</i>	40.09
<i>Min</i>	33.36

Berdasarkan perhitungan uji normalitas yang dilakukan terhadap data dari kedua kelompok *pre test* dan *post test*, ternyata  $H_0$  diterima, dengan artian bahwa populasi berdistribusi normal. Sehingga,

dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variabel berdistribusi secara normal. Rangkuman hasil analisis uji normalitas tersebut, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Rangkuman Analisis Uji Normalitas

Variabel Data	N	Tes	$L_{observasi}$	$L_{tabel}$
SKJ 2012 Versi <i>Low Impact</i>	18	<i>Pre Test</i>	0.1202	0.2000
		<i>Post Test</i>	0.0992	0.2000

Berdasarkan tabel 6 di atas, dapat dilihat rangkuman hasil analisis uji normalitas kelompok *pre test* dan *post test* pada taraf signifikansi 0.05 diperoleh hasil *pre test*  $L_{observasi} 0.1202 < L_{tabel} 0.2000$ , lalu pada *post test*  $L_{observasi} 0.0992 < L_{tabel} 0.2000$ . Apabila dilihat dari hasil uji *lilliefors* di

atas, maka  $L_{observasi}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variabel di atas berdistribusi normal.

Persyaratan analisis lainnya yang perlu dilakukan dalam penelitian ini adalah pengujian homogenitas varians.

Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji F. Dari hasil analisis data, pengujian homogenitas varians dengan uji F diperoleh  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  dengan demikian kedua varian tersebut

homogeny, dengan menggunakan derajat kebebasan  $(n_1-1)$ ,  $(n_2-1)$  dan taraf signifikansi 0.05. Rangkuman pengujian homogenitas *varians* dapat disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5.** Rangkuman Analisis Uji Homogenitas

Kelompok	Varian	N	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$
<i>Pre Test</i>	4.24	18	1.40	2.29
<i>Post Tes</i>	3.03			

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel di atas, di peroleh hasil pengujian homogenitas varians dengan uji F. Mengingat  $F_{hitung}$  (1.40) lebih kecil dari  $F_{tabel}$  (2.29) maka dapat disimpulkan kedua varians tersebut homogen.

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan analisis uji t test. Hasil perhitungan analisis data disajikan pada tabel berikut:

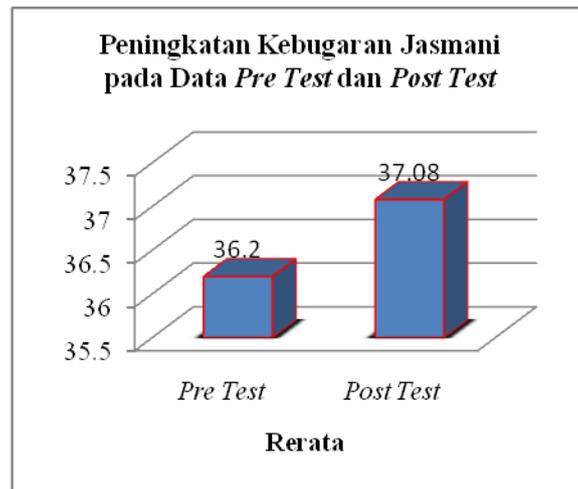
**Tabel 6.** Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Peningkatan Kebugaran Jasmani

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi <i>Low Impact</i>	<i>Rerata</i>	SD	$t_{hitung}$	$\alpha$	$t_{tabel}$
<i>Pre Test</i>	36.20	2.06	6.71	0.05	1.74
<i>Post Test</i>	37.08	1.74			

Dari hasil analisis yang telah penulis lakukan, maka diperoleh perbedaan nilai rerata antara *pre test* dengan nilai rerata *post test* latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact*. Hasil *pre test* data diperoleh rerata 36.20, sedangkan *post test* menunjukkan rerata 37.08. Kemudian setelah dilakukan uji t test, maka diperoleh  $t_{hitung}$  6.71 dan  $t_{tabel}$  1.74 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dapat

dikatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* berpengaruh terhadap Kebugaran Jasmani.

Untuk lebih jelasnya penjabaran Statistik Deskriptif Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa hasil *pre test* dapat dilihat pada histogram 1 di bawah ini:



### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan: Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, yang mana data *pre test* dengan rerata 36.20 pada *post test* meningkat sebesar 0.88 menjadi 37.08 pada *post test* dengan hasil ( $t_{hitung} 6.71 > t_{tabel} 1.74$ ).

Sesuai dengan hasil kesimpulan penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada:

1. Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* dapat dijadikan alternatif bagi mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah.
2. Selain melakukan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact*,

mahasiswa juga diharapkan untuk menjaga pola makan atau melaksanakan pola hidup sehat, sehingga pengaruh latihan senam dapat bermanfaat secara baik bagi tubuh.

3. Memperpanjang waktu penelitian untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
4. Objek penelitian sebaiknya dikarantina selama penelitian agar dapat dikontrol dengan baik.
5. Peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lainnya.

Penelitian ini masih banyak kekurangan, diharapkan bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2007. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP.
- Bafirman & Agus, Apri. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*, IKIP Malang: UM Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Press.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*, Jakarta: Cerdas Jaya.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2005. *UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-11.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*, Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. (LANKOR). Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Lutan, Rusli dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Depdikbut Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Statika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Syahara, Sayuti. 2011. *Pertumbuhan & Perkembangan Fisik-Motorik*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Supryati, 2015. Skripsi. Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani tahun 2012 terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tempel Sleman tahun ajaran 2014/2015.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Padang: UNP PRESS.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: Bumi Timur Jaya.