

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN SISWA KELAS IV SD NEGERI 173680 MAROM TAHUN 2024

Rizki Bastanta B. Manalu¹, Tri widia astuti Tamba² Josua ginting³ & Gevin Manihuruk⁴

^{1,2} Dosen Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

^{3,4} Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

Email : bastanta.rizki@gmail.com

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia di Indonesia. Hasil yang diharapkan dari pendidikan jasmani bisa dicapai dalam waktu yang lama. Karena itu, peserta didik melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan membutuhkan proses panjang serta kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai secara berkelanjutan. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari seluruh proses pendidikan yang mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu tujuan pendidikan jasmani bersifat mendidik. Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang meningkatkan dan sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dikarenakan senam aerobik merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara massal, murah, meriah, menyenangkan dan memberikan manfaat yang langsung dan nyata. Sampai saat ini, senam aerobik banyak diminati oleh orang dewasa dan ibu rumah tangga. Sedangkan bagi pelajar sekolah menengah pertama, senam aerobik masih jarang atau belum pernah diajarkan di sekolah. Rendahnya perhatian terhadap bidang ini dapat digunakan untuk memperkenalkan dan mengembangkan senam aerobik di kalangan siswa SMP. Sebagai alternatif, tujuan khusus yang dapat diterapkan pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran siswa SD Negeri 173680 Marom yang berada di JLN, Gereja HKBP Marom, kampung onan dalan (Desa marom) Kec. Uluan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh siswa dalam membantu menjaga kesehatan dan semangat belajar siswa di sekolah. Penelitian ini layak diteliti melihat dari penelitian sebelumnya, ditinjau dari masih kurangnya motivasi melakukan senam aerobik di sekolah. Penelitian ini dilakukan dalam mendukung aktivitas siswa di sekolah dalam meningkatkan kebugaran siswa. Sebagai luaran wajib dari penelitian, artikel ilmiah dimuat di Jurnal Nasional Sinta 5. Kesiapan Teknologi (TKT) penelitian yang diusulkan berada di tingkat 2 dimana telah diformulasikan konsep teknologi dan aplikasinya.

Kata Kunci : Senam Aerobik, Tingkat Kebugaran

ABSTRACT

Physical Education, Sports and Health is a long-term investment in efforts to develop the quality of human resources in Indonesia. The expected results of physical education can be achieved in a long time. Therefore, students through Physical Education, Sports and Health require a long process as well as patience and sincerity to make sacrifices. The process of forming attitudes and generating motivation must be started sustainably. Physical education in schools is part of the entire educational process that plays an important role in achieving educational goals. Therefore, the purpose of physical education is educational. Aerobic gymnastics is one type of sport that increases and is in great demand by most people, both in rural and urban areas, both men and women. This is because aerobic gymnastics is a sport that can be done en masse, is cheap, cheerful, fun and provides direct and real benefits. Until now, aerobic gymnastics is in great demand by adults and housewives. Meanwhile, for junior high school students, aerobic gymnastics is still rarely or has never been taught in schools. The low attention to this field can be used to introduce and develop aerobic gymnastics among junior high school students As an alternative, a specific objective that can be applied is the influence of aerobic gymnastics on the fitness level of students at SD Negeri 173680 Marom located on JLN, HKBP Marom Church, Onan Dalan Village (Marom Village) Uluan District which aims to improve students' physical fitness in helping to aintain the health and enthusiasm for learning at nschool. This research is worthy of being studied considering previous research, reviewed from the lack of motivation to do aerobic gymnastics at school. This research was conducted in supporting student activities at school in improving student fitness. As a mandatory output of the research, scientific

articles are published in the National Journal of Sinta 5. The Technology Readiness (TKT) of the proposed research is at level 2 where the concept of technology and its application have been formulated.

Keywords: Aerobic Gymnastics, Fitness levels

I. PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting artinya bagi manusia karena dapat membina serta meningkatkan kebugaran jasmani (*physical Fitness*). Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik /jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Oleh karena itu untuk setiap aktivitas kita sehari-hari, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik/jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktifitas itu dan tentu saja lebih baik lagi bila kita memiliki pula cadangannya [1]. Sedangkan seseorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya [2].

Upaya untuk mencerdaskan bangsa serta meningkatkan kualitas Indonesia seutuhnya dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, dan makmur berdasarkan Pancasila dan UUD 1945. Maka pendidikan dasar harus mampu menjadi tumpuan untuk keberhasilan Bangsa dan Negara. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani adalah satu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani [3]. Selanjutnya pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan pemahaman positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani agar [4].

1. Tercapainya pertumbuhan dan kesegaran jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
2. Terbentuknya sikap dan perilaku disiplin, jujur, mengikuti peraturan yang berlaku.
3. Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang dan kebiasaan hidup sehat.
4. Mengerti manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta tercapainya kemampuan dalam keterampilan gerakan yang lebih baik.
5. Meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga Seseorang dianggap menderita kegemukan

(obese) bila indeks massa tubuh (IMT), yaitu ukuran yang diperoleh dari hasil pembagian berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter, lebih dari 30 kg/m² [5]. Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani sekaligus sebagai proses ajar untuk menguasai kebugaran jasmani serta dapat mengembangkan sikap sportifitas. Pendidikan yang dilakukan di sekolah pada umumnya hanya dilakukan seminggu sekali dengan waktu yang cukup terbatas dan dengan mata pelajaran yang ajeg atau sama. Dengan proses pembelajaran seperti itu dikawatirkan siswa menjadi bosan dengan mata pelajaran yang sama, tidak hanya itu media pembelajaranpun dapat berpengaruh terhadap proses pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan satu kali dalam seminggu tidaklah cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, oleh sebab itu perlu disediakan aktivitas jasmani diluar jam pelajaran sekolah. Dengan program yang mempertimbangkan aturan dan waktu pelaksanaannya, salah satunya dengan menyisipkan "Senam aerobik" dalam pembelajaran.

Disamping itu lingkungan sekolah juga sangat berpengaruh terhadap aktivitas anak untuk bermain. Halaman yang sempit membuat anak tidak banyak bergerak bebas, hal ini banyak kita

lihat pada sekolah-sekolah diperkotaan sebagaimana kita ketahui pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang banyak dilakukan diluar ruangan. Dikota sulit ditemui lapangan yang luas untuk bermain, walaupun ada harus ditempuh dengan waktu yang tidak sedikit. Oleh karena itu perlu adanya aktivitas yang tidak banyak membutuhkan tempat luas.

Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang meningkatkan dan sangat diminati oleh hampir sebagian besar masyarakat, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dikarenakan senam aerobik merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara massal, murah, meriah, menyenangkan dan memberikan manfaat yang langsung dan nyata. Senam aerobik itu sendiri sering diartikan sebagai olahraga yang gerakannya dipilih dan dilakukan sesuai dengan keinginan pelakunya dan menggunakan iringan musik. Senam aerobik dilakukan sebagai program peningkatan kebugaran jasmani siswa mempunyai keunggulan bila dibandingkan kegiatan olahraga yang lain.

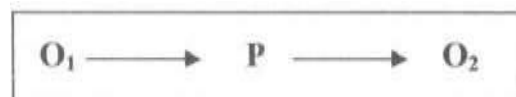
Sampai saat ini senam aerobik banyak diminati oleh orang dewasa dan ibu- ibu rumah tangga. Sedangkan bagi pelajar sekolah menengah pertama senam aerobik masih jarang atau bahkan belum pernah diajarkan di sekolah. Rendahnya perhatian terhadap bidang ini dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkenalkan dan mengembangkan senam aerobik di kalangan siswa SMP. Hal tersebut didukung dengan kurangnya antusias siswa terhadap pembelajaran penjasorkes khususnya tentang senam aerobik. Kemampuan siswa putri yang mudah merasa lelah dalam melakukan aktivitas pembelajaran penjas dapat mendukung penelitian ini. Oleh karena ini penting untuk dilakukan sebagai bahan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani siswa Negeri 173680 Marom, kampung onan dalam (Desa marom) Kec. Uluan.

Rumusan masalah untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 173680 Marom, Kampung Onan Dalam (Desa Marom), Kecamatan Uluan.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SD Negeri 173680 Marom, kampung onan dalam (Desa marom) Kec. Uluan. Objek peneliatian adalah siswa ekstrakurikuler olahraga Senam. Waktu penelitian dirancang dan dilaksanakan padan bulan Juni 2024. Penelitian yang akan dilakukan penulis menentukan sampel dengan menggunakan teknik penelitian populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat diberlakukan untuk populasi harus betul-betul relatif (mewakili). Sampel dalam peneliti ini adalah 30 orang. Suharsimi Arikunto (2006: 134), apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jadi dari pengertian subjek di atas penulis mengambil sebuah penelitian populasi karena jumlah siswa atau subjek kelas IV SD Negeri 173680 Marom, kampung onan dalam (Desa marom) Kec. Uluan berjumlah 30 siswa.

Jenis penelitian eksperimen yaitu: eksperimen betul (*true experiment*) dan eksperimen tidak betul- betul tetapi hanya mirip eksperimen. Itulah sebabnya maka penelitian yang kedua ini dikenal sebagai "penelitian pura- pura" atau *quasi experiment*". Dalam penelitian ini adalah penelitian pura-pura (*quasi experiment*) dengan menggunakan model *one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding [2]. Penelitian dalam bentuk gambar adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Pola Penelitian *One Group Pretest Posttest Design*

Keterangan :

O1 = Tes awal/*Pretest*

P = *Treatment*

O2 = Tes akhir/*Posttest*

Gambar di atas dapat dijelaskan, bahwa seluruh orang coba diberikan tes awal selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu senam aerobik secara rutin dilakukan tiga kali dalam seminggu sebanyak dua belas kali pertemuan atau satu bulan, kemudian diadakan tes akhir untuk melihat kebugaran jasmani. Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai dalam mengumpulkan data dan merupakan langkah penting dalam suatu penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan senam aerobik. Tes perlakuan ini dilakukan 12 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 30 menit. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah dengan membuat pernyataan terkait dengan tingkat kebugaran siswa. Sebelum peneliti melakukan penelitian, Peneliti melakukan validitas instrumen terlebih dahulu. Instrumen yang akan diuji coba harus menunjukkan kesesuaian pada aspek yang ingin diuji. Validitas adalah menunjukkan sejauh mana alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur. Untuk mengetahui validitas dengan menggunakan rumus *Korelasi Product Moment*. Selanjutnya dilakukan Uji Reliabilitas yang digunakan untuk mengukur suatu kuisisioner. Butir pertanyaan dikatakan reliabel atau andal apabila jawaban seseorang terhadap pertanyaan atau konsisten. 1) Jika nilai Cronbach's Alpha > 0,60 maka kuisisioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten. 2) Sementara, jika nilai Cronbach's Alpha < 0,60 maka kuisisioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten. Uji Pra Syarat yang digunakan pada penelitian yaitu Uji Normalitas Data (Data Menggunakan uji chi kuadrat) dan Uji Homogenitas data dan uji hipotesis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN Deskripsi Data Hasil Penelitian

Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari kedua variabel tersebut dilambangkan dalam X1 untuk untuk

kelompok *Pre Test*, X2 untuk kelompok *Post Test*. Hasil analisis deskriptif data penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
5 – 9	Kurang Sekali	0	0,00%
10 – 13	Kurang	0	0,00%
14 – 17	Sedang	8	40,00%
18 – 21	Baik	10	50,00%
22 – 25	Baik Sekali	2	10,00%
		20	100,00%

Tabel 2. Hasil *Posttest*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
5-9	Kurang Sekali	0	0,00%
10-13	Kurang	9	45,00%
14-17	Sedang	11	55,00%
18-21	Baik	0	0,00%
22-25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah		20	100,00%

Dilambangkan dengan X2. Hasil analisis deskriptif data *post test* sesudah diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan senam aerobik. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 22, minimum 14, mean 18,05, median Tabel 2. Hasil *Posttest* 18,00, modus 18 dan nilai standar deviasi sebesar 2,25890. Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelompok *Post Test* Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Chi Square*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 3. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre Test</i>	0,549	Normal
2	<i>Post Test</i>	0,907	Normal

Dari tabel diatas harga *Asymp. Sig* dari variabel *pre test* TKJI sebesar 0,549 dan *pos test* TKJI sebesar 0,907. Karena harga *Asymp.Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas mrnggunakan Uji F. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga F perhitungan (*Fhitung*) dengan F dari tabel (*Ftabel*) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan yang dipakai.

Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga *Fhitung* lebih besar atau sama dengan harga *Ftabel* dalam taraf signifikan yang dipakai, dalam hal lain tolak hipotesis. Cara lain untuk meolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan harga Signifikan hitung dengan 0,05. kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga signifikansi hitung lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

F hitung	F (0,05)(1,38)	Sig.	Kesimpulan
0,690	4,098	0,411	Homogen

Dari perhitungan diperoleh harga *Fhitung* sebesar 0,690, sedangkan *Ftabel* ($\alpha = 0.05$)(1/38) sebesar 4,098 Karena harga *Fhitung* lebih kecil dari harga *Ftabel*, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama diterima. Cara yang kedua dengan membandingkan harga signifikansi hitung dengan 0,05 diperoleh hasil signifikansi hitung sebesar 0,411 ($>0,05$). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

Hasil Uji T

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok *pre test* dan kelompok *post test* hasil pengukuran tes lari 40 meter. Dalam uji ini akan menguji hipotesis

H_a = Ada pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD

Negeri 173680 Marom, Kampung Onan Dalam (Desa Marom), Kecamatan Uluan.

H_o = Tidak ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 173680 Marom, Kampung Onan Dalam (Desa Marom), Kecamatan Uluan.

Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$), atau jika signifikan perhitungan lebih besar dari 0,05.

Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani pada siswa SD Negeri 173680 Marom, Kampung Onan Dalam (Desa Marom), Kecamatan Uluan., digunakan uji-t dua sampel sama atau *Paired Sampel t test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig
<i>Pre Test</i>	14,20	-	1,72	0,000
<i>Post Test</i>	18,05	10,771	9	

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar -10,771 dan nilai t tabel pada dk (0,05)(19) sebesar 1,729 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel $-10,771 > 1,729$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 173680 Marom, Kampung Onan Dalam (Desa Marom), Kecamatan Uluan..

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pre test* TKJI adalah sebesar 14,20, sedangkan nilai rata-rata *post test* TKJI adalah sebesar 18,05. Besarnya kenaikan atau efektivitas senam aerobik sebagai berikut:

Tabel 6. Kenaikan Persentase

Kelompok	Mean	Mean deferen	Kenaikan persentase
<i>Pre test</i>	14,20	3,85	27,11%
<i>Pos test</i>	18,05		

Berdasarkan tabel di atas, selisih rerata *posttest* dengan *pretest* adalah 3,85. Dari selisih

rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 27,11%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 173680 Marom, Kampung Onan Dalam (Desa Marom), Kecamatan Uluan. Hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung pada uji t kelompok *pre-test* dan *post-test* sebesar -10,771 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,729.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Guru, diharapkan memberikan latihan senam aerobik sesuai dengan kebutuhan supaya siswa memiliki kebugaran jasmani yang bagus.
2. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian pengaruh latihan senam aerobik dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Brian J. Sharkey. (2003). *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. (1997). *Olahraga yang Aman dan Efektif untuk Kebugaran*. Jurnal Cakrawala Pendidikan (Nomor 1 tahun XVI). Hlm. 115 – 127.
- Depdiknas.(2003). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian (Pendidikan Jasmani)*. Jakarta: Depdiknas.
- Arma Abdullah & Agus Manadji.(1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Asriah, D., & Prasetyo, H. J. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact terhadap

Penurunan Berat Badan pada Ibu Ibu Obesitas di Desa Pengkol Kecamatan

Karanggede Kabupaten Boyolali Tahun 2018 Dini. Jurnal Kevelatihan Olahraga SMART SPORT, 12(1), 1–7.

Suharsimin Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bumi Aksar