



PENGARUH SENAM BUGAR MUHAMMADIYAH TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI BUNUT KOTA SUKABUMI TAHUN 2021

Genta Yudatama¹, Muhammad Saleh²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Jalan R. Syamsudin SH No. 54/ Kota Sukabumi

gentadirgayuda@gmail.com¹; muhammadsaleh234@gmail.com²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam bugar muhammadiyah terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Bunut Kota Sukabumi tahun ajaran 2020/2021. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain penelitian *Pretest-Posttest One Grup Design*. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas V SD Negeri Bunut Kota Sukabumi, dengan jumlah sampel yakni 9 orang. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dimana sampel yang diambil memiliki kriteria usia tertentu, yaitu 10-12 tahun. Instrumen penelitian ini yaitu: (1) Program latihan, (2) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam bugar muhammadiyah memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 5 SD Negeri Bunut Kota Sukabumi. Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan perhitungan statistika uji T dua sampel berpasangan, diketahui t hitung 5,547 dan t tabel 1,86. Hal ini menunjukkan bahwa t hitung > t tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa senam bugar muhammadiyah berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 5 sd negeri bunut kota sukabumi.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Senam Bugar Muhammadiyah, Usia 10-12 Tahun

Abstract: This study aims to determine the influence of muhammadiyah fitness gymnastic on 5th grade student physical fitness at bunut elementary school sukabumi year 2020/2021. This study used quantitative method with pretest-posttest as a design. The population is 5th grade student at bunut elementary school sukabumi and nine students as sample of this study. This study used purposive sampling that sample taken have certain criteria that is student aged 10-12 years old. The instruments of this study are : (1) exercise program (2) indonesian physical fitness test. The result shows that muhammadiyah fitness gymnastic has an influence on 5th grade student physical fitness at bunut elementary school. After doing data analysis using statistics T-test two samples, it is known that t-value 5,547 and t-table 1,86. It shows that t-value . t-table, therefore it can be concluded that muhammadiyah fitness gymnastic has an influence on 5th grade student at bunut elementary school sukabumi.

Keywords: Aged 10-12 Years Old, Muhammadiyah Fitness Gymnastic, Physical Fitness

History :

Submit tgl 26 Juli 2021, Review 26 Juli 2021, Accepted 05 Oktober 2021

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani tentunya merupakan satu hal yang harus dimiliki oleh setiap individu manusia. Karena dari bugarnya jasmani tentunya akan memberikan banyak dampak positif bagi manusia dalam melakukan aktivitas serta dapat mengurangi timbulnya masalah dalam kesehatan. Semua itu tentunya didapat dengan pola hidup sehat yang kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, asupan konsumsi yang baik serta pikiran pikiran yang selalu positif setiap harinya. Menurut Nurhasan (2011:12) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sedangkan menurut Arifin (2018:24) Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya.

Pendidikan Jasmani sebagai salah satu sarana pendidikan di Indonesia mempunyai perannya tersendiri yang tentunya sangat diharapkan dapat berperan penting terhadap kesehatan dan kebugaran siswa. Namun saat ini pendidikan jasmani belum sepenuhnya dapat berperan dalam pembelajaran maupun terhadap kesehatan dan kebugaran siswa, hal ini tentunya bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya jam pelajaran pendidikan jasmani,

kurangnya kesadaran siswa di zaman milenial ini yang melek dan sadar akan pentingnya kebugaran jasmani mereka, kurangnya sarana prasarana yang menunjang dalam pembelajaran, serta tidak dapat di pungkiri faktor lain seperti kurangnya kreatifitas atau inovasi inovasi dari guru pengajar dalam pembelajaran tersebut sehingga minat dan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pun menjadi berkurang.

Dengan berdasar pengamatan yang ada di ranah pendidikan ini, peneliti mencoba melakukan observasi awal kepada siswa di SD Negeri Bunut Kota Sukabumi. Setelah dilakukan observasi awal terhadap siswa SD Negeri Bunut Kota Sukabumi dalam hal ini peneliti mengambil sampel untuk observasi awal yaitu siswa kelas V SD Negeri Bunut Kota Sukabumi dan hasil dari observasi awal yang di lakukan, terdapat rata rata kebugaran siswa masih kurang atau masih berada di bawah rata rata kebugaran jasmani, ini terbukti dari di ambilnya beberapa item tes pengukuran awal terhadap 9 siswa kelas V SD Negeri Bunut Kota Sukabumi menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dan didapatkan hasil pengukuran awal kebugaran jasmani terhadap 9 siswa dengan klasifikasi sebanyak 9 siswa dengan tingkat kebugaran yang masih kurang di bawah rata rata kebugaran jasmani.maka peneliti mencoba melakukan tes kebugaran jasmani terhadap siswa dengan menggunakan latihan senam.

Dalam latihan senam ini yang akan di lakukan oleh peneliti terhadap siswa, peneliti menggunakan Senam Bugar Muhammadiyah,

dimana senam bugar muhammadiyah ini adalah salah satu jenis senam kebugaran.. Menurut Nurina dan Nugraheni (2018:178) Mengemukakan bahwa “Senam bugar muhammadiyah disusun berdasarkan sistematika senam dengan diawali dengan gerakan pemanasan, inti dan pendinginan. Intensitas gerak dalam senam ini termasuk ke dalam intensitas sub-maksimal yang artinya durasi waktu dalam senam ini antara 10-30 menit dengan beban latihan 65-80% denyut nadi maksimal, tujuan dari senam bugar muhammadiyah adalah sebagai salah satu sarana olahraga kesehatan yang mudah, murah, meriah dan massal”.

Senam bugar muhammadiyah ini menggunakan musik dari lagu lagu ortom Muhammadiyah seperti mars tapak suci, mars Muhammadiyah serta lagu lagu ortom Muhammadiyah lainnya menjadikan senam ini sebagai salah satu identitas yang dimiliki warga Muhammadiyah. Memiliki 30 gerakan senam yang di padukan antara senam aerobik dan gerakan gerakan dari salah satu ortom yang ada di Muhammadiyah yaitu pencak silat tapak suci putra Muhammadiyah yang merupakan pencak silat asli Muhammadiyah.

Dari kelebihan dan keunikan keseluruhan gerakan gerakan Senam Bugar Muhammadiyah ini, di harapkan dengan di uji cobakan perlakuan terhadap siswa dengan menggunakan Senam Bugar Muhammadiyah ini dapat berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran siswa.. Maka dengan ini peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran

Jasmani Siswa kelas V SD Negeri Bunut Kota Sukabumi Tahun ajar 2020-2021”.

METODOLOGI PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2014:2) “Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian dengan metode kuantitatif dengan pretest posttest one group design sebagai desain penelitian. Menurut Sugiyono (2015:107) “penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”.Dapat dilihat bahwa penelitian ini meneliti ada atau tidak adanya pengaruh senam bugar muhammadiyah terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Bunut Kota Sukabumi.

Instrumen dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes TKJI (tes kebugaran jasmani Indonesia) untuk kelas usia 10 s/d 12 tahun terdiri dari 5 test yang di lakukan (Nurhasan, 2013), antara lain: 1) Lari cepat 30 meter untuk siswa dan siswi 2) Gantung tubuh dan gantung siku tekuk 3) Baring duduk 4) Loncat tegak 5) Lari jarak sedang 600 meter. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran yaitu TKJI (tes kebugaran jasmani indonesia).Berikut norma dan kategori dari test yang diujikan dalam bentuk tabel:

Tabel 1 Norma Penilaian Tes Lari Cepat 30 meter (Nurhasan, 2013:65)

Nilai	Usia 10 s/12 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd – 6.3 detik	Sd – 6.7 detik
4	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
2	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
1	8.9 – dst	9.7 – dst

Tabel 2 Kategori Tes *Pull Up* Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Sumber: (Nurhasan, 2013:66)

Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	51 detik ke atas	40 detik ke atas
4	31 - 50 detik	20 - 39 detik
3	15 - 30 detik	08 - 19 detik
2	05 - 14 detik	02 - 07 detik
1	00 - 04 detik	00 - 01 detik

Tabel 3 Kategori Tes Sit Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (Nurhasan,2013:68)

Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	23 kali ke atas	20 kali ke atas
4	18 – 22 kali	14 – 19 kali
3	12 – 17 kali	07 – 13 kali
2	04 – 11 kali	02 – 06 kali
1	00 – 03 kali	00 – 01 kali

Tabel 4 Kategori Tes Vertical Jump Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (Nurhasan, 2013:72)

Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	46 cm ke atas	42 cm ke atas
4	38 – 45 cm	34 – 41 cm
3	31 – 37 cm	28 – 33 cm
2	24 – 30 cm	21 – 27 cm
1	Dibawah 24 cm	Dibawah 21 cm

Tabel 5 Norma Penilaian Lari Jarak Sedang (Nurhasan, 2013:73)

Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd 2'09"	Sd 2'32"
4	2'10 – 2'30"	2'33" – 2'54"
3	2'31" – 2'45"	2'55" – 3'28"
2	2'46" – 3'44"	3'29" – 4'22"
1	Dibawah 3'44"	Dibawah 4'22"

Tabel 6 Norma Tes Kebugaran Jasmani (Nurhasan, 2013:74)

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)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melalui beberapa tahapan diantaranya pengambilan data pada pretest, pemberian perlakuan berupa senam bugar muhammadiyah dan pengambilan data *posttest*. Pengambilan data untuk *pretest* dilakukan pada bulan September 2019, pemberian perlakuan berupa senam bugar muhammadiyah dilakukan pada bulan Maret 2021 sebanyak 12 pertemuan, lalu pengambilan data *posttest* dilakukan pada bulan Maret tepat setelah pemberian perlakuan.

Setelah tahap pengumpulan data tahapan yang dilakukan peneliti ialah pengolahan data, peneliti mengolah data menggunakan perhitungan statistika uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dua sampel berpasangan sebagai uji hipotesis yang

digunakan, peneliti menggunakan ms. Excel dalam melakukan pengolahan data statistika ini. Hasil dari pengolahan data menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa senam bugar muammadiyah berpengaruh dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Bunut Kota Sukabumi, hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan secara statistika unntuk uji normalitas dengan sample sebanyak 9 orang siswa sebagai berikut:

Tabel 7 Uji Normalitas Data Pretest
(Lukman, 2017:18)

No.	Xi
1	10
2	10
3	10
4	11
5	12
6	12
7	12
8	13
9	14
Jumlah	104
Rerata	11,55555556
Varians	2,02777778
Simpangan baku	1,424000624
Lmaks = maks F(Zi)-S(Zi)	0,196001166
L Tabel	0,271
Keterangan	Data berdistribusi normal

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa data pretest adalah data yang berdistribusi normal.

Tabel 8 Uji Normalitas Data Posttest
(Lukman, 2017:18)

No.	Xi
1	11
2	11

3	12
4	12
5	12
6	13
7	14
8	14
9	15
Jumlah	114
Rerata	12,66666667
Varians	2
Simpangan baku	1,414213562
Lmaks = maks F(Zi)-S(Zi)	0,236879611
L Tabel	0,271
Keterangan	Databerdistribusi normal

Seperti halnya data pretest, setelah dianalisis dan di uji normalitas data posttest juga mengunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Setelah itu data di uji homogenitas untuk mengetahui varians pada data yang di peroleh seperti berikut ini:

Tabel 9 Uji Homogenitas
(Lukman, 2017:21)

NO	PRETEST	POSTEST
1	10	11
2	10	11
3	10	12
4	11	12
5	12	12
6	12	13
7	12	14
8	13	14
9	14	15
JUMLAH	104	114
VARIANS	2,027778	2
VARIANS GABUNGAN	2,013889	
BARTLETT (b)	0,999976	
B Tabel	0,7751	
Keterangan	HOMOGEN	

Dalam perhitungan uji homogenitas ini diketahui bahwa data tersebut bervarians homogen. Uji selanjutnya adalah uji hipotesis,

dalam penelitian ini menggunakan uji T dua sampel berpasangan seperti berikut:

Tabel 10 Uji T Dua Sampel Berpasangan
(Lukman, 2017:39)

No.	(Xi) Pretest	(Xi) Posttest	D=Yi-Xi	D ²
1	10	11	1	1
2	10	11	1	1
3	10	12	2	4
4	11	12	1	1
5	12	12	0	0
6	12	13	1	1
7	12	14	2	4
8	13	14	1	1
9	14	15	1	1
Jml	104	114	10	14
Rata-rata D			1,111111	
Varians D			0,361111	
Simpangan Baku D			0,600925	
T Dua Sampel Berpasangan			5,547002	
T Tabel			1,86	
Keterangan			H1 diterima	
H1			Terdapat Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah terhadap Kebugaran Siswa	

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu H_0 = tidak terdapat pengaruh senam bugar muhammadiyah terhadap kebugaran siswa dan H_1 = terdapat pengaruh senam bugar muhammadiyah terhadap kebugaran siswa . Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa t hitung 5,547002 dan t tabel 1,86 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_1 diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam bugar muhammadiyah terhadap kebugaran siswa kelas V sd Negeri bunut kota sukabumi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nurina & Nugraheni (2018) bahwa senam bugar muihammadiyah dinyatakan

layak dengan hasil validasi ahli secara keseluruhan 41,82% dari nilai maksimum 50.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada pelaksanaan penelitian ini, yang memberikan perlakuan berupa senam bugar muhammadiyah selama 12 kali pertemuan dapat ditarik kesimpulan bahwa senam bugar muhammadiyah memiliki pengaruh terhadap kebugaran siswa, walaupun pengaruh yang diberikan tidak signifikan. Mengingat banyaknya faktor luar yang dapat berpengaruh dalam proses penelitian ini seperti gaya hidup siswa dan asupan siswa konsumsi setiap hari diantaranya, maka penelitian ini senam bugar muhammadiyah ini tidak sepenuhnya berpengaruh terhadap kebugaran siswa kelas V sd negeri bunut kota sukabumi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Of Education*.
- Lukman, H. S. (2017). *Statistika Terapan Dasar*. Bekasi: Nurani.
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Nurina, T., & Nugraheni, W. (2018). *Senam Bugar Muhammadiyah Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Warga Muhammadiyah*. 175–182.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:

Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.