

PENGARUH LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT SERI V TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWI MTS PANCASILA

Oetari Lismana¹, Febra Ritanza², Yulva Andresta³

Universitas Dehasen Bengkulu^{1,2,3}

oetarililismana@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Senam Jantung Sehat Seri V terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi MTS Pancasila di Kota Bengkulu. Dalam penelitian ini menggunakan metode *preexperimental design* dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain menggunakan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler senam di MTS Pancasila Kota Bengkulu sebanyak 20 orang dan sampel penelitian menggunakan *total sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel yaitu 20 orang. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji t untuk menguji hipotesis bahwa ada pengaruh latihan Senam Jantung Sehat terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi MTS Pancasila di Kota Bengkulu. Hasil analisis perhitungan Uji t ternyata terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil kebugaran jasmani. Hasil perhitungan menyatakan bahwa tes akhir dengan perolehan perhitungan nilai $t_{hitung} 10,9 > t_{tabel} 1,73$ dengan taraf $\alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara X (latihan senam jantung sehat seri V) dengan Y (peningkatan kebugaran jasmani) dengan presentase peningkatan sebesar 29%. Simpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan Senam Jantung Sehat Seri V terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi MTS Pancasila di Kota Bengkulu.

Kata Kunci: Latihan Senam Jantung Sehat Sei V, Peningkatan Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Healthy Heart Gymnastics Series V training on improving the physical fitness of female students of MTS Pancasila in Bengkulu City. This study used a pre-experimental design method with the "One Group Pretest-Posttest Design," namely a design using pretest and posttest so that the difference in results due to the treatment given can be known with certainty. The study's population consisted of 20 female students who participated in gymnastics extracurricular activities at MTS Pancasila Bengkulu City. The research sample was selected using total sampling, a technique that involves selecting all members of the population as respondents or samples, specifically 20 individuals. The statistical analysis used in this study was the t-test to test the hypothesis that there was an effect of Healthy Heart Gymnastics training on improving the physical fitness of female students of MTS Pancasila in Bengkulu City. The results of the t-test calculation analysis showed that there was a significant effect on physical fitness results. The calculation results state that the final test with the calculation of the t-value calculation of $10.9 > t\text{-table } 1.73$ with a level of $\alpha = 0.05$ means that there is a significant influence between X (healthy heart exercise series V) and Y (increased physical fitness) with a percentage increase of 29%. The conclusion is that there is a

significant influence of the Healthy Heart Exercise Series V on increasing the physical fitness of female students of MTS Pancasila in Bengkulu City.

Keywords: Healthy Heart Exercise Series V, Increased Physical Fitness

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang banyak digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik perempuan maupun laki-laki. Olahraga merupakan sebuah kewajiban aktivitas manusia, peningkatan kondisi fisik yang berorientasi dalam kebugaran tubuh manusia bagian dari olahraga kesehatan (Rekreasi et al., n.d.). Olahraga ialah kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (Bangun, 2016). Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Prativi, 2013). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan olahraga adalah serangkaian gerak raga atau mengolah raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fisik agar memperoleh tubuh yang sehat dan bugar.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain (Paryanto, 2012). Kebugaran jasmani dapat diartikan juga sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya (Soraya, 2017). Hasil dari pendapat di atas dapat diartikan kebugaran jasmani ialah kemampuan dan kesanggupan fisik untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Salah satu alasan siswi melakukan olahraga adalah untuk mendapatkan kesegaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga siswi bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik. Olahraga juga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi siswi yang menggelutinya. Memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan.

Bagi siswi, kebugaran jasmani diperlukan untuk belajar, sekolah atau kegiatan yang mendukung proses pembelajaran. Oleh karena itu setiap siswi hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik guna mendukung dan memperlancar proses pembelajaran. Siswi pada masing-masing kelas, tuntutan kebugaran jasmaninya akan berbeda-beda pula.

Oleh karenanya perlu dilakukan aktivitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kesegaran jasmani. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang terdapat dalam kurikulum sekolah adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari mata pelajaran PJOK disekolah. Berbagai macam aktivitas ritmik yang ada antara lain yaitu: Senam Pagi Indonesia, Senam Ayo Bersatu, Senam Indonesia Sehat, Senam Kebugaran Jasmani, Senam Aerobik, Senam Poco-Poco dan aktivitas ritmik lainnya.

Senam adalah rangkaian gerak yang sudah tersusun secara sistematis dan diiringan dengan irama musik. Menurut Cindo (2010), tujuan senam adalah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani. Senam Jantung Sehat Seri V merupakan salah satu pilihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, karena Senam Jantung Sehat Seri V bersifat aerobik, yaitu banyak menghirup oksigen dan melibatkan otot-otot besar. Bertujuan untuk memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani. Dan penyusunannya berdasarkan prinsip dasar olahraga mencakup kardiorespirasi, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, koordinasi gerak, kelincahan dan keseimbangan.

MTS Pancasila Kota Bengkulu merupakan salah satu sekolah yang ada di kota Bengkulu, dan merupakan MTS yang sudah memiliki akreditasi B. Sebagian besar siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu berasal dari kalangan santri, namun tidak semua Siswi mempunyai tubuh yang bugar dan sehat. Siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu mempunyai prestasi olahraga kategori cukup baik. Prestasi olahraga tersebut dicapai dari cabang olahraga futsal, atletik, renang dan senam ataupun cabang olahraga lainnya.

Dalam pengamatan penulis, siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu masih kurang menyadari akan manfaat dari Senam Jantung Sehat Seri V, terbukti bahwa pada saat kegiatan senam rutin setiap hari Jumat masih banyak siswi yang malas-malasan mengikuti kegiatan senam bersama tersebut karena tidak hafal gerakan, malas dan faktor lainnya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana Senam Jantung Sehat Seri V dapat dimanfaatkan secara maksimal supaya tujuan dari kegiatan tersebut dapat tercapai dan harapannya Senam Jantung Sehat Seri V dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu. Untuk memberikan bukti tentang pengaruh latihan Senam Jantung Sehat Seri V terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu maka akan dilakukan penelitian dan pengkajian secara mendalam.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Peneliti ini menggunakan desain penelitian *preexperimental design*. Desain yang masuk dalam katagori ini dianggap lemah (*weak design*) karena sedikit atau bahkan ketiadaan kontrol yang dilakukan. Ketika kontrol tidak dapat dilakukan, maka ancaman terhadap validitas internal dan validitas eksternal tampak nyata, yang kemudian berujung pada kredibilitas penelitian. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek dan objek penelitian.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Dalam desain tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan dari desain ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Dalam hal ini yang akan diteliti adalah upaya meningkatkan kebugaran jasmani Siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu melalui latihan Senam Jantung Sehat Seri V. Populasi merupakan keseluruhan objek/subjek penelitian, sedangkan sampel merupakan sebagian atau wakil yang memiliki karakteristik representasi dari populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswi yang mengikuti ekstrakurikuler senam di MTS Pancasila Kota Bengkulu 20 orang. Sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian pada penelitian

ini adalah menggunakan tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi untuk data hasil Pre Test Kesegaran Jasmani Indonesia Siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu, ditemukan sebanyak 7 siswi pada kategori sedang (35%), sebanyak 5 siswi pada kategori kurang (25%), sebanyak 8 siswi pada kategori kurang sekali(40%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Pre Test Kesegaran Jasmani Indonesia Siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu

Kelas Interval	Katagori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	0	0%
14-17	Sedang	7	35%
10-13	Kurang	5	25%
5-9	Kurang Sekali	8	40%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi untuk data hasil Post Test Kesegaran Jasmani Indonesia Siswi SMP Pancasila Kota Bengkulu, ditemukan sebanyak 5 siswi pada kategori baik (25%), sebanyak 6 siswi pada kategori sedang (30%), sebanyak 7 siswi pada kategori kurang (35%), sebanyak 2 siswi pada kategori kurang sekali (10%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Post Test Kesegaran Jasmani Indonesia Siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu

Kelas Interval	Katagori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	5	25%
14-17	Sedang	6	30%
10-13	Kurang	7	35%
5-9	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah		20	100%

Hasil uji normalitas data berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov* diketahui nilai *pre test* Kebugaran Jasmani Siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu *p-value* sebesar 0,200, sementara pada uji Shapiro-Wilk *p-value* sebesar 0,091. Sementara itu nilai post test Kesegaran Jasmani Siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu berdasarkan uji kolmogorov-smirnov *p-value* sebesar 0,200 dan pada uji Shapiro-Wilk *p-value* sebesar 0,508. Jadi dapat disimpulkan bahwa data pre tes TKJI dan post test TKJI dinyatakan berdistribusi normal karena *p-value* lebih besar dibanding 0,05, sesuai dengan ketentuan uji normalitas.

Tabel 3 Tests of Normality

	Kolmogorov Smirnov ^a			Shapiro- Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	151	20	,200*	,918	20	,091
Post Test	115	20	,200*	,958	20	,508

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji homogenitas data berdasarkan uji Levene diketahui hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu berdasarkan mean memiliki *p-value* sebesar 0,962. Dari hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa kedua data dari satu sampel sejenis tersebut bersifat homogen, karena *p-value* lebih besar dibanding 0,05 atau $0,962 > 0,05$, sesuai dengan ketentuan uji homogenitas.

Tabel 4 Test of Homogeneity of Variances

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Hasil	Based on Mean	,002	1	38	,962
	Based on Median	,008	1	38	,930
TKJI	Based on Median and with adjusted df	,008	1	36,869	,930
	Based on trimmed mean	,003	1	38	,958

Hasil uji t terhadap kebugaran jasmani diketahui bahwa kebugaran jasmani terdapat pengaruh signifikan dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $10,9 > 1,73$.

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu sebanyak 20 orang pada pengukuran awal (pre test) Kebugaran Jasmani Indonesia dengan nilai tertinggi 17, nilai terendah 6, rata-rata (mean) 11,3 dan simpangan baku (SD) 3,556. Selanjutnya hasil tes akhir (post test) Kebugaran Jasmani Indonesia diperoleh nilai tertinggi 21, nilai terendah 9, rata-rata (mean) 14,55 dan simpangan baku (SD) 3,634. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan nilai rerata kebugaran jasmani sebelum treatment dan setelah perlakuan terdapat peningkatan.

Latihan Senam Jantung Sehat Seri V memberikan kontribusi daya tahan kardiovaskuler, intensitas latihan meningkat selama 16 kali pertemuan sehingga kebugaran jasmani meningkat. Rangkaian gerakan dari Senam Jantung Sehat Seri V juga memberikan kontribusi untuk melatih kekuatan otot, daya tahan, kelincahan dan keseimbangan.

Selama diberikan perlakuan dengan latihan Senam SJS Seri V sebanyak 16 kali pertemuan selama 1 bulan dengan 4 kali/ minggu, kebugaran jasmani terjadi peningkatan sebesar 29%. Memang peningkatan kebugaran Jasmani tidak terlalu signifikan, tapi jika latihan senam SJS Seri V sering dilakukan secara rutin tidak hanya 1 bulan, maka peningkatan kebugaran jasmani siswi tersebut akan selalu meningkat. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi salah satu bentuk tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Dari hasil post test dalam perlakuan latihan Senam Jantung Sehat Seri V dapat diketahui seberapa besar nilai kebugaran jasmani dan termasuk dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali untuk siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu. Dari 20 siswi secara keseluruhan dalam klasifikasi kurang. Kebugaran jasmani yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswi, klasifikasi baik sebanyak 5 siswi, klasifikasi sedang sebanyak 6 siswi, klasifikasi kurang sebanyak 7 siswi, dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 2 siswi. Dilihat dari prosentase rata-rata pre test menuju post test terjadi peningkatan secara signifikan sebesar 29%.

Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada pengaruh latihan SJS Seri V terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu. Dapat

disimpulkan bahwa semakin sering melakukan latihan tersebut maka semakin baik pula peningkatan kebugaran jasmani siswi.

SIMPULAN

Berdasarkan pada uraian hasil pembahasan dalam penelitian ini serta dari pengolahan data yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu adanya pengaruh latihan Senam Jantung Seri V terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu. Dengan perhitungan statistik uji t dimana $t_{hitung} 10,9 > t_{tabel} 1,73$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dengan persentase peningkatan kebugaran jasmani sebesar 29% dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Senam Jantung Sehat Seri V terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi MTS Pancasila Kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwarudin, Sahadi. 2010. *Senam Ketangkasan*. Jakarta: Sketsa Aksara Lalitya.
- Arifin, Zainul. 2018. "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang" *Journal of Education* Vol. 1 No.1 (hal 22-29). Malang: STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang.
- Arisman. 2018. "Pengaruh Latihan SKJ 2012 terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 35 Palembang" *dalam Jurnal Wahana Didaktika* Vol. 16 No.2 (halaman 173-184). Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Cindo, Morena. 2010. *Jenis-Jenis Senam*. Jakarta: Trans Mandiri Abadi.
- Fajri, Hasan. 2012. *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kec. Purworejo, Kab, Purwurejo* [skripsi]. Yogyakarta(ID): FIK UNY.
- Fenanlampir, Albertus & Faruq, Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Hadziq, Khairul & Musadad, Anwar. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Siswa SMA-MA/SMK-MAK Kelas X*. Bandung: Yrama Widya.
- Langga, Zena Anfidi & Supiyadi. 2016. "Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola basket SMPN 18 Malang" *dalam Jurnal kepelatihan olahraga* Vol 1, Nomor 1 (halaman 90-104). Malang: Universitas Negeri Malang.
- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Margono, Agus. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Mukin. 2015. *Psychological Effects Of Giving Manipulation Massage Before And After The Exercise (On Athletes Badminton Club Citra Raya Unesa)*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

- Pujianto, Dian & Insanisty, Bayu. 2013. *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Rekreasi, O., Olahraga, P. P., Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (n.d.). *Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga*. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i02.8857>
- Setiyawan. 2017. “Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga” dalam *Jurnal Ilmiah Penjas* Vol 3 Nomor 1 (halaman 74-86). Semarang: Universitas PGRI Semarang.
- Soraya, N. (2017). Perbandingan Senam Aerobik Mix Impact Dengan Senam Skj Cardiorespiratory. *Journal Sport Area*, 2(2), 63–75.
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Widiastuti. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Wismayanti, Margiani. 2013. *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 dan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 2 Purbalingga* [skripsi]. Semarang (ID): FIK UNS.