

MINAT PESERTA DIDIK TERHADAP SENAM KEBUGARAN JASMANI INDONESIA BERSATU (SKJ 2018)

Made Armade¹, Masdi Janiarli², Lolia Manurizal³
Universitas Pasir Pengaraian^{1,2,3}
masdijaniarli@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat peserta didik dalam mengikuti Senam Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di SMA N 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian deskriptif kualitatif. Populasi sebanyak 874 siswa dan sampel sebanyak 30 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket. Tahapan metode yang akan dilalui dalam penelitian ini yaitu mulai dari observasi, wawancara kemudian dilanjutkan dengan penyebaran angket kesetiap peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat capaian minat siswa berada pada klasifikasi baik, yaitu dengan tingkat capaian jawaban responden mencapai 65%. Simpulan dalam penelitian ini adalah minat siswa dalam mengikuti kegiatan Senam Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di SMA Negeri 1 Rambah sudah baik.

Kata Kunci: Minat, Peserta Didik, Senam Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This study aims to determine the interest of students in participating in United Indonesia Gymnastics (SKJ 2018) at SMA N 1 Rambah, Rokan Hulu Regency. This type of descriptive qualitative research. The population is 874 students and the sample is 30 students using purposive sampling technique. The method used in this research is a questionnaire method. The stages of the method that will be passed in this study are starting from observation, interviews and then continuing with the distribution of questionnaires to each student. The results showed that the achievement level of student interest was in a good classification, with the respondent's answer achievement level reaching 65%. The conclusion in this study is that students' interest in participating in United Indonesia Gymnastics (SKJ 2018) at SMA Negeri 1 Rambah is good.

Keywords: Interests, Students, Physical Fitness Gymnastics

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong serta meningkatkan kesegaran jasmani, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, prestasi belajar, perkembangan psikis, keterampilan motorik, motivasi, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional sportivitas sosial), serta kebiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk peningkatan kesegaran jasmani, pertumbuhan, dan perkembangan fisik siswa secara normal. Untuk terwujudnya hal di

atas maka dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar dan Menengah diajarkan berbagai materi pelajaran.

Senam Indonesia Bersatu (SKJ 2018) merupakan salah satu bagian dari ruang lingkup materi Senam ritmik yang terdapat dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas. Senam Indonesia Bersatu (SKJ 2018) dimaksudkan dapat mendorong siswa berambisi secara emosional untuk mengetahui, mempelajari dan mengembangkan dengan tekun serta melaksanakan dengan pola gerak yang baik dan benar. Namun, jika dilihat kenyataannya di SMA N 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu, sebagian besar siswa kurang berminat terhadap Senam Indonesia Bersatu (SKJ 2018). Ini terlihat saat siswa mengikuti kegiatan senam, siswa kurang bersemangat dan kurang berminat dengan kegiatan ini. Saat kegiatan berlangsung siswa lebih banyak berdiri saja dari pada mengikuti gerakan yang dicontohkan. Selain itu dari segi kehadiran yang semula pada saat awal kegiatan jumlah peserta yang hadir untuk mengikuti senam cukup banyak, namun akhir-akhir ini cenderung menurun, kemudian dari siswa yang hadir mengikuti senam masih banyak siswa yang melakukan gerakan-gerakan yang tidak beraturan, gerakan yang kurang baik dan tidak menurut prosedur senam dan sedikit sekali yang melakukan gerakan baik dan benar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Adliroh, (2020) terlihat masih banyak siswa yang belum hafal gerakan senam SKJ 2018 terutama pada siswa laki-laki. dan masih melakukan gerakan-gerakan sendiri sambil bercanda dengan teman-temannya. Penelitian yang dilakukan Soraya, *et.al*, (2019) mahasiswa masih kurang menyadari manfaat dari Senam Kebugaran Jasmani, hal ini terlihat pada saat kegiatan senam rutin setiap hari Jum'at masih banyak mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan tersebut dengan alasan terlambat, tidak hafal gerakan senam, malas dan faktor lainnya.

Berdasarkan kenyataan ini ada beberapa hal yang dimungkinkan menjadi penyebab dari kurang bersemangatnya siswa terhadap kegiatan ini, antara lain kurangnya dukungan dari kepala sekolah, kurangnya dukungan orang tua, sarana dan prasarana, kurangnya minat siswa itu sendiri, kurangnya peranan guru pembimbing, dan metode pembinaan ekstrakurikuler yang kurang berjalan sebagaimana mestinya. Keadaan ini merupakan suatu faktor yang harus diperhatikan oleh semua pihak yang terkait. Pada kesempatan ini peneliti ini mencoba melihat secara mendalam sebagian permasalahan yang telah diuraikan di atas. Dengan adanya penelitian ini dapat menjawab dan mengungkapkan permasalahan tersebut, sehingga kegiatan Senam Indonesia Bersatu (SKJ 2018) dapat berjalan dengan baik dan lancar.

KAJIAN TEORI

Senam

Senam merupakan cabang olahraga yang dicirikan oleh keterampilan gerak yang sangat unik. Dilihat dari taksonomi gerak umum, senam bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus *manipulative*. Sedangkan bila ditinjau dari klasifikasi keterampilannya, senam bisa dimasukkan menjadi keterampilan distrip sekaligus serial (jika sudah berupa rangkaian). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam adalah latihan fisik yg dipilih, disusun dan dirangkai secara sistematis sehingga berguna bagi tubuh, sikap, kesehatan serta kebugaran jasmani.

Senam Kebugaran Jasmani merupakan rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesegaran jasmani. Sesuai dengan kaidah

dan ciri-ciri Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), gerakan-gerakan direncanakan, disusun secara sistematis, dan bertujuan untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani. Dalam melakukan SKJ selalu diiringi musik yang sudah ada. Senam kebugaran jasmani mampu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru secara optimal serta melenturkan otot-otot tubuh. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) sebaiknya dilakukan sebelum memulai aktivitas sehari-hari agar tubuh menjadikan bekerja bersemangat dan memperoleh hasil yang optimal.

Senam sangat baik untuk anak karena dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak seperti: dengan olahraga senam, tubuh anak akan tumbuh secara optimal dengan gerakan-gerakan pada senam yang merenggangkan tubuh. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru serta mengatur komposisi lemak yang terkandung dalam tubuh sehingga tubuh anak menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Senam Kebugaran Jasmani mempunyai prinsip: Mudah, Meriah, Manfaat dan Aman (5 M dan 1A). Dengan demikian olahraga senam adalah olahraga yang berintikan erobik ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal, dan manfaat serta aman.

Senam ini tidak dipertandingkan untuk mencapai prestasi tetapi merupakan senam pendidikan untuk merangsang pertumbuhan tubuh, tingkat kemampuan dan perkembangannya. Senam ini terdiri dari tiga (3) irama musik untuk pemanasan, empat (4) irama musik untuk inti, dan satu (1) irama musik untuk pendinginan.



Gambar 1. Gerakan Awal SKJ 2018



Gambar 2. Gerakan Pemanasan SKJ 2018



Gambar 3. Gerakan Inti SKJ 2018



Gambar 4. Gerakan Pedinginan SKJ 2018

Gaya Gerak Menari

Adapun makna yang disampaikan lewat gaya gerak senam tersebut adalah menanamkan kehidupan yang kreatif, rekreatif dan sosial, dimana pendidikan jasmani yang baik dapat berfungsi bagi perkembangan emosional anak yaitu perkembangan, dorongan-dorongan yang terdapat dalam diri mausia yang menghasilkan perbuatan dengan melaksanakan berbagai bentuk latihan gerak diharapkan anak akan dapat memperoleh nilai-nilai baik. Disamping itu juga meningkatkan keterampilan anak disamping pertumbuhan tubuh secara menyeluruh dan kesehatan yang baik, maka akan memungkinkan anak meningkatkan keterampilan dalam bersenam.

Peralihan Irama

Peralihan irama senam merupakan perantara dari irama yang satu telah berakhir dilanjutkan dengan irama yang lain dan begitu seterusnya. Irama merupakan komponen gerak dari senam atau bagian yang dapat menimbulkan keserasian gerak menjadi lebih terpadu dan menimbulkan suatu keindahan.

Aba-aba Gerak

Aba-aba gerak merupakan pedoman atau ketentuan yang harus ada pada pengajaran, melakukan atau latihan senam. Sebab setiap langkah gerak yang akan dilakukan selalu diiring dengan aba-aba. Tanpa aba-aba gerak maka tidak ada pedoman gerak secara serasi kemana gerak akan diarahkan oleh para siswa yang mengikuti senam. Dengan mengikuti aba-aba dapat membantu siswa mengikuti gerakan senam

dengan baik dan benar. Dengan demikian, berhasil atau tidaknya siswa menguasai bentuk gerakan senam akan sangat tergantung pula pada aba. Oleh karena itu penerapan aba-aba dalam kegiatan senam memungkinkan senam berjalan dengan baik dan benar. Bagi siswa yang kurang paham terhadap aba-aba dapat diatasi dengan:

1. Mencoba setiap gerakan senam mulai tahap pemanasan hingga tahap pendinginan dengan mengikuti aba-aba
2. Guru mengoreksi kesalahan yang dibuat dalam latihan tersebut.
3. Pengulangan-pengulangan terhadap latihan dan koreksi terus dilakukan.

Bila kesalahan tidak terulang lagi, maka bentuk latihan gerak aba-aba akan menjadi otomatis. Sehingga gerakan dapat dilakukan tanpa dipikir lagi karena sudah menyatu dengan diri. Adapun tahapan pengajaran latihan senam dimulai dari mengamati, mencoba, dikoreksi, mengulang-ulang dan otomatis. Keberhasilan siswa dalam melakukan berbagai bentuk latihan merupakan potensi besar, merangsang minat siswa serta menumbuhkan minat siswa yang positif terhadap berbagai kegiatan jasmani. Keberhasilan ini merupakan suatu pencapaian kepuasan. Kepuasan tersebut adalah tercapainya suatu prestasi yang tinggi atau kemenangan dalam berkompetisi (Setyobroto, 2005).

Keberhasilan siswa dapat diperoleh dengan berbagai bentuk latihan, meskipun banyak tantangan yang datang dari dalam maupun luar diri. Bagi yang belum berhasil diperlukan rangsangan yang lebih baik lagi di bawah bimbingan guru. Dalam hal ini guru memberikan rangsangan bersifat koreksi yang menghambat gerakan-gerakan yang menyimpang serta menumbuhkan rasa percaya diri. Sebelum siswa berlatih dengan efektif atau akan memulai latihan, minat dan kemauan siswa harus dirangsang sampai titik batas tertentu, di mana siswa tidak sekedar reseptik (pemberi dorongan) terhadap instruksi, tetapi cenderung untuk belajar dan berlatih (Setyobroto, 2005).

Dalam latihan perlu diperhatikan adalah nada suara guru harus dapat merangsang dan mempengaruhi suasana mengajar. Oleh karena itu, nada suara yang baik adalah harus bersifat mendorong dan mempengaruhi, harus ramah, jangan sekali-kali menghardik. Suara harus jelas lambat dan tajam tekanannya.

Latihan dapat dilakukan dalam bentuk bermain. Latihan ini merupakan ciri-ciri siswa Sekolah Menengah Atas yang gemar bergerak dalam suasana bermain. Latihan dalam bentuk ini mempunyai nilai prinsip yaitu siswa lebih bebas, siswa merasa berbuat lebih banyak dengan inisiatif sendiri, faktor kegembiraan lebih menonjol. Siswa menghadapi latihan juga dengan maksud untuk bergembira dan bermain. Namun demikian tujuan harus tetap yaitu agar siswa bergerak dengan baik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Rambah yang berjumlah 874 siswa sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Rambah yang terdiri dari 30 yang termasuk dalam anggota organisasi OSIS. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang telah di validitas oleh Ibu Romika Rahayu, M.Pd salah satu dosen prodi IPS yang memiliki latar belakang pendidikan Psikologi (Bimbingan dan Konseling).

Tabel 1
Butir-Butir Soal

No	Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir Angket	Jumlah Butir
1	Minat Siswa	Sikap, Tindakan, dan Perasaan	1. Semangat juang	1, 8, 3, 4, 10, 6	6
			2. Disiplin	7, 2, 9, 5	4
			3. Tidak Tergantung Pada Orang Lain	11, 16, 13	3
			4. Memiliki Kepribadian	14,15,12,17	4
			5. Jujur	22,19,20	3
			6. Sportif	21,18,23	3
			7. Percaya diri	30,25,26,27	4
			8. Harapan akan Hadiah	28,29,24,31	4
	Kegiatan Senam Indonesia Sehat	Pelaksanaan Kegiatan	1. Motivasi dari Guru	40,33,39,32,41	5
			2. Dukungan Teman	34,35	2
			3. Perlengkapan Sarana dan Prasarana	36,37,38,	3
			4. Program latihan	42,43,	2
			5. Dukungan orang tua	44,	1
			6. Dukungan Kepala sekolah	45	1
Jumlah				1 s/d 45	45

Analisis data yang dilakukan berdasarkan data yang dikumpulkan dari daftar pernyataan instrumen satu angket yang telah diajukan dan diisi oleh siswa SMA Negeri 1 Rambah selanjutnya dikategorikan menjadi dua kategori yaitu ya atau tidak. Penilaian dua kategori ini karena untuk lebih memudahkan melihat kecenderungan minat siswa. Adapun teknik perhitungan untuk masing-masing butir dalam angket menggunakan persentase. Untuk memperoleh frekuensi relatif (angka persenan) digunakan dengan rumus:

$$P: \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Pesentase

F: Frekuensi

N: Jumlah Sampel

Untuk menentukan tingkat jawaban dari responden terhadap pernyataan-pernyataan dalam penelitian dilakukan dengan cara membandingkan antara skor yang diperoleh dari data dengan skor yang seharusnya dicapai, dengan pengelompokan yang dibuat sebagai berikut. Untuk menentukan kategori penilaian, yang digunakan, yaitu:

80% - 100%	: Sangat Baik
60% - 80%	: Baik
40% - 60%	: Cukup
20% - 40%	: Kurang
0 - 20%	: Sangat Kurang

HASIL PENELITIAN

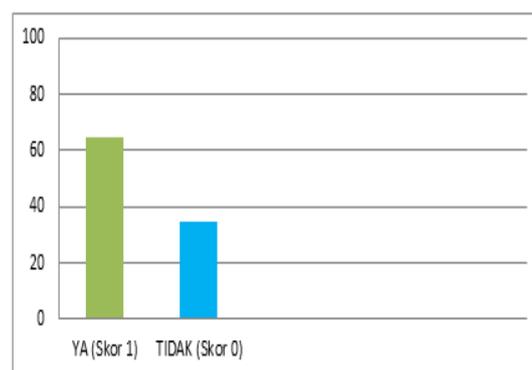
Minat Siswa

Untuk melihat sejauh mana minat siswa dalam mengikuti senam Indonesia Bersatu peneliti memberikan 45 butir pertanyaan yang terdiri dari indikator semangat juang 6 butir (Pertanyaan No 1, 8, 3, 4, 10, 6), indikator disiplin 4 butir pertanyaan (7, 2, 9, 5), indikator tidak tergantung pada orang lain (11,16,13), indikator memiliki kepribadian (14, 15, 12, 17), indikator jujur (22, 19, 20), indikator sportif (21,18, 23), indikator percaya diri (30,25,26,27), dan indikator harapan akan hadiah 4 butir pertanyaan (28, 29, 24, 31), Motivasi dari Guru 5 butir pertanyaan (40,33,39,32,41), Dukungan Teman 2 butir pertanyaan (34,35), Perlengkapan Sarana dan Prasarana 3 butir pertanyaan (36,37,38), Program latihan 2 butir pertanyaan (42,43), Dukungan orang tua 1 butir pertanyaan (44), Dukungan Kepala sekolah 1 butir pertanyaan (45).

Tabel 2
Deskripsi Minat Siswa

No	Kategori Jawaban	Jumlah Jawaban Responden	Persentase (%)	Tingkat Capaian
1	Ya	929	65%	65%
2	Tidak	511	35%	
Jumlah		1440	100%	

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil deskripsi minat siswa di atas dapat diketahui bahwa dari 30 orang responden dan dari 45 buah pertanyaan, yang memilih jawaban “Ya” sebanyak 929 responden atau 65%. Dan yang menjawab “Tidak” adalah 511 responden atau 35%. Secara keseluruhan tingkat capaian minat siswa yang diperoleh dari 30 orang responden untuk 45 butir pertanyaan adalah sebesar 65%, itu artinya bahwa tingkat minat siswa dalam mengikuti kegiatan Senam Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di SMA Negeri 1 Rambah berada pada klasifikasi baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Grafik 1. Histogram Minat Siswa

PEMBAHASAN

Dapat dilihat secara keseluruhan tingkat capaian program latihan yang diperoleh sebesar 65%. Artinya bahwa tingkat capaian minat siswa dalam mengikuti kegiatan Senam Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di SMA Negeri 1 Rambah, berada pada klasifikasi baik. Menurut Widoyoko (2009) bahwa klasifikasi tingkat capaian antara 61-80% berada pada klasifikasi baik. Temuan penelitian ini dipertegas oleh pendapat Slameto (2003) yang menjelaskan bahwa, minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan-kegiatan seseorang yang diminati, diperhatikan terus menerus yang disertai rasa senang. Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa dengan adanya minat maka seseorang akan lebih merasa senang dan ikhlas dalam menjalankan aktivitas yang akan digelutinya. Begitu juga dengan siswa SMA Negeri 1 Rambah dengan adanya minat terhadap kegiatan ekstrakurikuler maka dalam pelaksanaan kegiatan tersebut siswa akan memusatkan perhatian atau focus dengan kegiatan senam Indonesia Sehat tersebut.

Dengan demikian, jelas bahwa tanpa adanya minat yang tinggi dari siswa, maka kemauan dan keseriusan siswa dalam berlatih ataupun bertanding akan berkurang. Minat adalah pendorong yang menjadikan terealisasinya aktivitas, dan untuk selanjutnya kegiatan tersebut akan disenangi. Munculnya keinginan untuk beraktivitas menunjukkan adanya minat pada aktifitas tersebut. Jadi salah satu usaha untuk meraih hasil yang baik dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler saat ini akan ditentukan oleh keadaan minat siswa, dengan minat fokus atau rasa antusias akan tercipta dan tentu saja itu akan menambah daya juang dalam mengikuti kegiatan senam Indonesia Sehat. Keadaan minat siswa sudah dapat diklasifikasikan baik, jadi diharapkan dengan keadaan minat siswa yang seperti itu diharapkan dapat membantu dalam pencapaian prestasi yang lebih tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang profil minat siswa terhadap senam Indonesia bersatu (SKJ 2018) berada pada klasifikasi baik, berdasarkan tingkat capaian jawaban responden. Dengan demikian minat siswa dalam mengikuti kegiatan Senam Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di SMA Negeri 1 Rambah sudah baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliroh. (2020). Upaya Peningkatan Kemampuan Melakukan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 Melalui Metode Pembiasaan pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar, *Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 6(3). 111-117.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: BSNP.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang RI No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Setyobroto. (2005). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Anem.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soraya, Sugihartono, & Defliyanto. (2019). Pengaruh Latihan SKJ 2018 terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas UNIB, *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (2)
- Widoyoko, S. (2009). *Evaluasi Program Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.