

PENGARUH SENAM INDONESIA JAYA TERHADAP PENINGKATAN KOMPONEN FISIK KELINCAHAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR

IYANNURDIYAN HARIS, M.Pd.

Email: Iyanhariss@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Indonesia Jaya terhadap peningkatan komponen fisik kelincahan siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan desain *The one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah siswa SD Negeri 23 Macege Kabupaten Bone Sulawesi Selatan, menggunakan subjek penelitian siswa putri kelas lima sebanyak 24 orang. Dari hasil pengolahan data yang menggunakan rumus-rumus statistika, maka diperoleh hasil t' hitung sebesar 3,8 sedangkan t' table 1,71, berarti t' hitung berada diluar daerah penerimaan hipotesis, senam indonesia jaya secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan komponen fisik kelincahan siswa Sekolah Dasar.

Kata kunci: kelincahan, senam, Pendidikan jasmani

A. PENDAHULUAN

Senam merupakan aktivitas jasmani yang merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam mengoptimalkan perkembangan dan pertumbuhan anak, karena gerakan senam dapat merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan secara keseluruhan, selain daripada itu senam dapat mengembangkan komponen fisik, mental emosional melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan.

Seperti yang dikemukakan oleh Hidayat (1996) yang mendefinisikan senam sebaga latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksikan dengan sengaja dilakukan secara sadar dan berencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Selanjutnya Werner (1994) dalam Mahendra (2001) yang mengatakan bahwa senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan atau kekuatan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Margono (2009) senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Dari pendapat tersebut, maka jelaslah bahwa senam adalah merupakan

bentuk latihan yang paling mendasar untuk ditumbuhkembangkan sejak dini, karena komponen yang dapat terlatih pada olahraga senam selain kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan gerak dasar secara umum dan perkembangan sosial siswa.

Berdasarkan data empirik yang telah dikemukakan oleh para filosof yang mengungkapkan mengenai senam sebagai salah satu cabang olahraga yang mendukung program-program latihan fisik, yang dilakukan secara bebas, seperti pada senam kependidikan. Pada dasarnya kegiatan pembelajaran yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan, yang tidak terlepas dari penerapan konsep-konsep keterampilan gerak karena senam kependidikan tidak terpaku pada penguasaan keterampilan secara formal, melainkan hanya merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak. Seperti yang tercantum dalam GBPP dan Kurikulum (1999) mengenai tujuan pendidikan ialah Membantu siswa agar memperoleh derajat kebugaran jasmani, kemampuan gerak dasar, kesehatan yang memadai sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya mengenai penanaman, pengertian, pengembangan sikap positif dalam aktivitas jasmani.

Untuk mencapai tujuan tersebut tidaklah mudah, oleh karena itu kita harus dapat memilih materi senam yang telah diprogram sesuai dengan tingkat usia anak. Seperti yang dikemukakan oleh Mahendra (2001 : 5) yang mengelompokkan senam menjadi enam kelompok yaitu. (1) Senam artistik (*artistic gymnastics*), (2) Senam *ristmik sportif* (*sportive rhythmic gymnastics*), (3) Senam akrobatik (*akrobatic gymnastics*), (4) Senam trampolin (*trampolining*) (5) Senam *aerobik sport* (*sports aerobic*) (6) Senam umum (*general gymnastics*).

Penjelasan tersebut semua bentuk kelompok senam yang telah disebutkan kita harus dapat memilih dan membedakan dari keenam jenis senam, seperti senam umum terdiri dari senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dan sebagainya. Senam umum bersifat massal seperti Senam Indonesia Jaya, dengan demikian penulis mencoba untuk mengadakan penelitian mengenai senam umum dengan materi Senam Indonesia Jaya

Sesuai dengan tujuan kurikulum maka Senam Indonesia Jaya bisa dilaksanakan dan dijadikan sebagai materi penjas untuk siswa Sekolah Dasar, karena karakteristik dari senam Indonesia Jaya yang terdiri dari gabungan gerakan-gerakan jalan, langkah, melompat yang dikoordinasikan sehingga unsur yang dapat terlatih selain dari daya tahan secara umum juga daya tahan lokal dan komponen gerak keterampilan dasar lainnya seperti kelincahan dapat ikut terlatih. Oleh karena itu maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh Senam Indonesia Jaya terhadap peningkatan komponen fisik kelincahan pada siswa kelas V Sekolah Dasar.

B. METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa perempuan kelas VI SD 23 Macege. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, jadi sampel pada penelitian adalah seluruh siswa putri kelas IV SD 23 Macege yang berjumlah 24. Penelitian ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, 3 kali pertemuan setiap minggunya. Langkah pertama yang dilakukan pada penelitian ini adalah *pretest*, tes awal ini dilakukan untuk mengidentifikasi sejauh mana kelincahan siswa. Tahap kedua adalah perlakuan latihan senam Indonesia Jaya. Langkah ketiga adalah melakukan *posttest* untuk melihat kelincahan siswa setelah dilakukan perlakuan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *experiment* dengan desain *The One-Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Fraenkel dkk. (2012) Dalam rancangan ini, terdapat satu kelompok yang akan diukur atau diobservasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun bentuk desainnya sebagai berikut:

The One-Group Pretest-Posttest Design		
<i>O</i>	<i>X</i>	<i>O</i>
Pretest	Treatment	Posttest

(Sumber: Fraenkel dkk. (2012))

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah berupa skor komponen fisik kelincahan Tes yang digunakan adalah Tes Shuttle Run 10 x 4 meter Test ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitas sebesar 0,82

Pendekatan dan rumus-rumus yang digunakan sebagaimana ketentuan dan kelayakan pengujian sebuah hipotesis. Langkah-langkah penghitungan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Menghitung skor rata-rata (mean) dari masing-masing data. Rumus yang digunakan adalah :

$$X = X_0 + P \left(\frac{\sum f_i c_i}{\sum f_i} \right)$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah.

X = Nilai rata-rata yang dicari

*X*₀ = Titik tengah skor yang membuat tanda kelas dengan nilai *c* = 0

P = Panjang kelas interval

Σ = Sigma atau jumlah

*f*_{*i*} = Frekuensi

*c*_{*i*} = Deviasi atau simpangan

2. Menghitung standar deviasi atau simpangan baku. Rumus yang digunakan adalah :

$$s = p \sqrt{\frac{n \cdot \sum f_i \cdot c_i^2 - (\sum f_i \cdot c_i)^2}{n(n-1)}}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah.

S = Simpangan baku yang dicari

n = Jumlah sampel

P = Panjang kelas interval

Σ = Sigma atau jumlah

f_i = Frekuensi

c_i = Deviasi atau simpangan

3. Menghitung T-Skor dengan rumus

$$T = 50 + 10 \left(\frac{X - \bar{X}}{s} \right) \text{ untuk jarak}$$

$$T = 50 + 10 \left(\frac{X - \bar{X}}{s} \right) \text{ untuk kecepatan}$$

4. Menghitung varians dari masing-masing tes. Rumus yang digunakan adalah :

$$s^2 = p^2 \sqrt{\frac{n \cdot \sum f_i \cdot c_i^2 - (\sum f_i \cdot c_i)^2}{n(n-1)}}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah.

s² = Varians yang dicari

n = Jumlah sampel

P² = Panjang kelas interval dikuadratkan

Σ = Sigma atau jumlah

f_i = Frekuensi

c_i = Deviasi atau simpangan

5. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui penghitungan statistik χ² (chi kuadrat). Menguji normalitas data atau uji distribusi normal dari setiap tes melalui pendekatan chi-kuadrat (χ²) akan diuji H : P1 = P2 ... = PK dan A ; paling sedikit satu tanda tidak berlaku. Rumus statistik yang digunakan:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{O_i - E_i}{E_i}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah.

χ² = Chi-kuadrat adalah lambang yang menyatakan nilai normalitas

O_i = Frekuensi nyata atau nilai observasi / pengamatan

E_i = Frekuensi teoritik atau ekspektasi yaitu luas kelas interval dikalikan dengan jumlah sampel kelompok

Kriteria pengujian adalah ditolak H jika: χ² ≥ χ²_{(1-α)(k-3)} dengan α = taraf nyata untuk pengujian dalam hal lainnya H diterima. Dengan kata lain, apabila χ²_{(1-α)(k-3)} atau χ² tabel dari daftar chi kuadrat lebih besar atau sama dengan hasil

penghitungan statistika χ^2 , maka data-data dari setiap tes itu berdistribusi normal dapat diterima. Untuk harga χ^2 lainnya ditolak.

Arti dari lambang dalam rumus tersebut adalah.

$$\sum_{i=1}^k = \text{Sigma atau jumlah nilai chi - kuadrat dalam kelasnya}$$

χ^2 = Chi-kuadrat yang dicari

O_i = Frekuensi observasi atau pengamatan

E_i = Frekuensi ekspektasi, yaitu luas kelas interval dikalikan dengan jumlah data atau sampel penelitian

α = Tingkat kepercayaan atau taraf nyata ($\alpha = 0,05$)

k = Banyaknya kelas interval

6. Menguji homogenitas data dari setiap tes melalui penghitungan statistic F.

Menguji homogenitas data dari setiap kelompok melalui pendekatan homogenitas (uji F). akan diuji hipotesis (H) $\gamma_1^2 = \gamma_2^2$ dan A : $\gamma_1^2 \neq \gamma_2^2$. Statistik yang digunakan untuk menguji H tersebut adalah.

$$F = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan dk = n. apabila nilai F-hitung lebih besar atau sama dengan F-tabel distribusi $F > F_{1/2 \alpha} (v_1, v_2)$, maka data dari kelompok tes itu tidak homogen, $F_{1/2 \alpha} (v_1, v_2)$, didapat dari daftar distribusi F dengan peluang $1/2 \alpha$, sedangkan derajat kebebasan V_1 dan V_2 masing-masing sesuai dengan dk pembilang dan dk penyebut = n.

7. Menguji signifikan peningkatan hasil latihan. Menguji signifikan peningkatan hasil latihan melalui pendekatan kesamaan dua rata-rata : uji satu pihak, akan diuji (H) $\gamma_1^2 = \gamma_2^2$ dan A : $\gamma_1^2 \neq \gamma_2^2$ rumus statistik yang digunakan :

$$t' = \frac{x_1 - x_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Kriteria pengujian adalah terima hipotesis (H) jika:

$$-t(1-1/2\alpha)dk < t < t(1-1/2\alpha)dk$$

$T(1-1/2\alpha)$ dengan dk n_1+n_2-2 didapat dari daftar t, untuk harga t lainnya hipotesis (H) ditolak.

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah.

t' = t-hitung yang kecil

X_1 = Skor rata-rata dari tes awal

X_2 = Skor rata-rata dari tes akhir

- s = Simpangan baku gabungan
 n = Jumlah sampel
 S_1^2 = Varians sampel tes awal
 S_2^2 = Varians sampel tes akhir

C. TEMUAN PENELITIAN

Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis, maka penulis menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak dengan menggunakan uji t' perlu dirumuskan hipotesis nol (H_0) yaitu sebagai berikut “Senam Indonesia Jaya tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan komponen fisik kelincahan siswa Sekolah Dasar.

Hasil penghitungan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Tes	t-hitung	t-tabel $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
Tes Awal	6,125	1,71	Signifikan
Tes Akhir			

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis (H_0) apabila $t \leq 1,72$ dan tolak hipotesis jika $t > 1,72$ dari tabel tersebut di atas ternyata hasil perhitungan nilai t lebih besar dari t -tabel dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak pada tahap nyata $\alpha = 0,05$. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan atau berarti Senam Indonesia Jaya terhadap peningkatan komponen fisik kelincahan siswa kelas 5 Sekolah Dasar.

Dari hasil di atas, hipotesis (H_0) yang penulis ajukan adalah senam Indonesia Jaya tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai siswa Sekolah Dasar, ditolak. Karena dari hasil penelitian terbukti bahwa t -hitung lebih besar dari t -tabel. Dengan demikian Senam Indonesia Jaya berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan komponen fisik kelincahan siswa kelas 5 Sekolah Dasar.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 tersebut dapat penulis kemukakan bahwa pengaruh Senam Indonesia Jaya memberikan pengaruh yang berarti terhadap komponen fisik kelincahan, hal ini dapat penulis kemukakan, karena memang permainan Senam Indonesia Jaya mempunyai karakteristik yang dapat mendukung pada komponen fisik kelincahan.

Kendala-kendala yang dihadapi dalam penelitian ini yaitu dalam proses pengambilan data saat penelitian berlangsung terlihat sampel kurang serius dalam melaksanakan tes, karena faktor kelelahan yang dialami oleh sampel, sehingga hasil tes yang dilakukan kurang maksimal. Tetapi hasil data yang diperoleh sudah

menggambarkan fakta yang signifikan dari latihan senam Indonesia jaya terhadap peningkatan komponen fisik kelincahan.

Dengan demikian, untuk meneliti spesifikasi dan relevansi dari suatu tuntutan cabang olahraga hendaknya terlebih dahulu harus kita lihat komponen-komponen kondisi fisik mana yang dapat memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap pencapaian suatu prestasi. Karena faktor komponen kondisi fisik merupakan salah satu aspek untuk mencapai prestasi. Akan tetapi, untuk menghasilkan atlet berprestasi selain memperhatikan faktor komponen kondisi fisik hendaknya tetap memperhatikan aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik, dan mental. Tetapi ke empat aspek itu tidak akan tercapai tanpa adanya latihan yang berkesinambungan dan kesungguhan dari atlet tersebut.

E. SIMPULAN

Berdasarkan perhitungan dan analisis data dengan rumus-rumus statistik serta tinjauan teoritis, maka dapat dikemukakan kesimpulannya adalah Senam Indonesia Jaya mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan komponen fisik kelincahan siswa putri kelas 5 SDN 23 Macege Kabupaten Bone Sulawesi Selatan.

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas, maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi guru olahraga maupun Pembina olahraga di sekolah-sekolah terutama di Sekolah Dasar bahwa Senam Indonesia Jaya bisa dijadikan alternatif pengganti dari jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan komponen fisik kelincahan siswa kelas lima Sekolah Dasar.
2. Bagi para peneliti yang berminat pada masalah ini dapat mengadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel, dan jenis kelamin yang berbeda atau sampel pada tingkat jenjang pendidikan lebih tinggi misalnya SMP dan SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisaputro, Iskandar Z. (1999). Olahraga dan Kesegaran Jasmani. Jakarta: PPPITOR (Pusat Pengkajian Pengembangan IPTEK Olahraga)
- Atmajaya, Supardi Udung. (2001). Senam (Pengertian, macam, sejarah dan organisasinya). Diklat. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Cooper, Kenneth. (1983). Aerobik. Jakarta: Penerbit P.T. Gramedia.
- Fraenkel, dkk. (2012). *How to Design and Evaluate Reserch in Education*. USA: McGraw Hill. Inc.

- Giriwijoyo, Y.S. santoso. (1992). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Hidayat, Imam. (1979). Senam dan Metodik untuk SGO. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. (2007). Senam Indonesia Jaya. Jakarta.
- Kuntaraf, Jonathan. (1992). Olahraga Sumber Kesehatan. Bandung: Percetakan Advent Indonesia.
- Kerlinger, Fred. N. (1990). Asas-asas Penelitian Behaviorial. Yogyakarta: Gajah Mada UniversityPerss.
- Margono, Agus. 2009. Senam. Surakarta: UNS Pres
- Moeloek, Dangsina. (1984). Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nurhasan. (1983).Tes dan Pengukuran. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Sajoto, Mochamad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sudjana. (1996). Metode Statistik. (Edisi ke VI). Bandung: Penerbit Tarsito
- Surakhmad, Winarno. (1990). “Olahraga Yang Tepat Untuk Mencapai Kebugaran Jasmani”. Brosur Pendidikan Jasmani dan Olahraga.