



JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 1 No. 2 Agustus 2020

e-ISSN: 2723-584X

PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI INDONESIA BERSATU 2018 TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN (IKOR) ANGKATAN 2018 UHO

Muh.Zainal Arwih¹, Marsuna²

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Ilmu Keolahragaan/Dosen

Email: muh.zainalarwih@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Ilmu Keolahragaan/Dosen

Email: marsuna@uho.ac.id

(Received: tgl-bln-thn; Reviewed: tgl-bln-thn; Accepted: tgl-bln-thn; Published: tgl-bln-thn)

ABSTRACT

This research is an experimental research that wants to find out how big the influence of the 2018 United Unity Indonesian Physical Fitness Exercise Against the Improvement of Physical Fitness Student Sports Sciences (IKOR) of the 2018 UHO Class. The population in this study were all students of sports science (IKOR) class of 2018 UHO. Based on preliminary surveys conducted by researchers, the total number is 73 students, consisting of 19 daughters and 54 sons. Sampling technique is done by using purposive sampling technique, which is based on male sex, amounting to 54 people, aged 16-19 years. But in the implementation of sports science student student tests there were 30 students present, therefore the sample in this study was 30 people. The instrument used was the TKJI test for ages 16-19 years consisting of 5 test items namely; 60-meter running test, 60-second elbow hanging, lying 60-second sitting, upright jumping and running 1200 meters for men. The research data were analyzed using descriptive statistical analysis techniques, to calculate the average achieved from the pre test and post test and hypothesis testing with the t-test with a significance level of 0.05. Based on the results of data analysis using the t-test at a significant level of 0.05, this study can be concluded that there is an influence of the exercise of physical fitness in Indonesia in 2018 on increasing the physical fitness of students of Sport Sciences (IKOR) 2018 UHO Class, where $t = 7.85$ and t_{table} at the time of distribution of values, namely at the level of confidence $0.05 = 2.042$. It is proven that there is a significant average difference between the pre-test and post-test after conducting the 2018 Indonesia SKJ exercise.

Keywords: Unified Indonesia SKJ 2018, Physical Fitness.

ABSTRAK

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen yang ingin mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 Terhadap Peningkatan Kesegerakan Jasmani Mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) Angkatan 2018 UHO. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa ilmu keolahragaan (IKOR) angkatan 2018 UHO. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti, jumlah keseluruhan yaitu 73 orang mahasiswa, yang terdiri dari putri 19 orang putri dan 54 orang putra. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling yaitu berdasarkan jenis kelamin putra berjumlah 54 orang, memiliki umur 16-19 tahun.

Tetapi dalam pelaksanaan tes mahasiswa putra ilmu keolahragaan terdapat 30 orang siswa yang hadir, oleh sebab itu sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes TKJI untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu; tes lari 60 meter, gantung siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter untuk putra. Data penelitian dianalisis dengan teknik statistik analisis deskriptif, untuk menghitung rata-rata yang dicapai dari pre test dan post test dan pengujian hipotesis dengan uji statistika uji-t dengan taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan 0,05 maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan senam kebugaran jasmani Indonesia bersatu 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa ilmu keolahragaan (IKOR) Angkatan 2018 UHO, dimana $t_{hitung} = 7,85$ dan t_{tabel} pada saat distribusi nilai, yaitu pada taraf kepercayaan 0,05 = 2,042. Terbukti bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara pre-test dan post-test setelah melakukan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018.

Kata Kunci: SKJ Indonesia Bersatu 2018, Kesegaran Jasmani.

PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia sekarang ini sangat gencar memperhatikan pembangunan termasuk pembangunan bidang pendidikan. Indonesia merupakan salah satu negara dengan sumber daya manusia (SDM) yang banyak. Untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, maka pemerintah Indonesia perlu melakukan pembangunan di bidang pendidikan sehingga melalui pendidikan yang baik, terarah dan benar diharapkan akan dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, bermutu, berilmu pengetahuan dan memiliki keterampilan. Pembangunan yang dilakukan tak luput dari pembangunan pendidikan olahraga. Melalui pendidikan olahraga maka tercipta juga lah sumber daya manusia yang memiliki kebugaran dan kesehatan jasmani yang baik dan diharapkan akan menghasilkan sumber daya manusia yang sadar kesehatan, sadar kebersihan lingkungan, disiplin, sportif, berprestasi dan lain sebagainya (Rahayu Dewi. dkk. 2020:399).

Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kesegaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan. Tuntutan akan kebugaran jasmani setiap orang berbeda. Perbedaan itu biasanya dipengaruhi oleh jenis pekerjaan masing-masing. Bagi mahasiswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk belajar, kuliah atau kegiatan yang mendukung perkuliahan. Oleh karena itu setiap mahasiswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik guna mendukung dan memperlancar aktivitas perkuliahannya. Terlebih

bagi mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan yang hampir setiap hari harus mengikuti perkuliahan praktek maupun teori, selain harus memiliki bakat dan minat yang baik, juga dituntut memiliki kebugaran jasmani yang memadai, selain itu juga dituntut memiliki kesehatan yang prima. Kebugaran jasmani dan kesehatan diperlukan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas lainnya. Aktivitas tersebut pada dasarnya merupakan sarana aktivitas jasmani yang sistematis dan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan serta memelihara kebugaran jasmani (Tono Sugihartono, 2019:250).

Salah satu usaha dapat dilakukan untuk mewujudkan kebugaran jasmani yaitu melakukan senam aerobik secara rutin. Senam aerobik ialah suatu kegiatan olahraga yang dapat memberi banyak manfaat terhadap tumbuh kembang anak. Manfaat senam senam kebugaran jasmani Indonesia bersatu 2018 tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani akan tetapi juga membuat kondisi tubuh lebih sehat. Sehingga peserta didik biasa melakukan kegiatan belajar dan bermain tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Rahayu Dewi. dkk. 2020:400).

Peter (1994:9), mengatakan senam dapat diartikan sebagai “bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh”. Jadi fokusnya dari penjelasan diatas adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Senam Kesegaran Jasmani atau sering disingkat dengan SKJ merupakan senam masal

yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. Senam ini biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai propinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar. SKJ biasa dilakukan di tempat-tempat umum di Indonesia di hari-hari tertentu dalam satu minggu, yaitu hari Jumat pagi. Senam kesegaran Jasmani adalah 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 kesegaran jasmani. Dalam melakukan SKJ selalu diiringi musik yang telah ada. Senam kebugaran jasmani mampu meningkatkan daya tahan jantung dan paru secara optimal serta dapat melenturkan otot – otot tubuh. SKJ sebaiknya dilakukan sebelum memulai aktivitas sehari – hari agar tubuh bugar menjadikan dalam bekerja bersemangat dan memperoleh hasil yang optimal (<http://tutialawiah22.blogspot.com/2016/01/senam-kebugaran-jasmani-skj.html>).

Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan masih kurang menyadari akan manfaat dari Senam Kebugaran Jasmani, terbukti bahwa pada

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan yang ingin mengetahui pengaruh latihan senam kebugaran jasmani Indonesia bersatu terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa ilmu keolahragaan (IKOR) angkatan 2018 UHO. Adapun metode penelitian ini adalah "*randomized – pre-test-post-test-one-group-design*". Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan senam kebugaran jasmani 2018, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu peningkatan kesegaran jasmani.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa ilmu keolahragaan (IKOR) angkatan 2018 UHO. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti, jumlah keseluruhan yaitu 73 orang mahasiswa, yang terdiri dari putri 19 orang putri dan 54 orang putra. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan teknik

saat kegiatan senam rutin setiap hari jumat masih banyak mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan tersebut karena terlambat, tidak hafal gerakan, malas dan faktor lainnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 dapat dimanfaatkan secara maksimal supaya tujuan dari kegiatan tersebut dapat tercapai dan harapannya kebugaran jasmani mahasiswa meningkat. Latihan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 ini sangat bermanfaat apabila dilakukan secara rutin dan teratur. Manfaat yang paling utama yaitu dapat melatih daya tahan dan secara tidak langsung akan membina sikap kedisiplinan. Dengan mengikuti kegiatan latihan secara rutin dan teratur maka akan menjadikan kegiatan tersebut sebagai suatu kebiasaan bagi mahasiswa. Namun tujuan yang paling utama adalah meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan

Memberikan bukti tentang pengaruh latihan senam kebugaran jasmani indonesia bersatu 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa ilmu keolahragaan (IKOR) angkatan 2018 UHO maka akan dilakukan penelitian dan pengkajian secara mendalam.

purposive sampling yaitu berdasarkan jenis kelamin putra berjumlah 54 orang, memiliki umur 16-19 tahun. Tetapi dalam pelaksanaan tes mahasiswa putra ilmu keolahragaan terdapat 30 orang siswa yang hadir, oleh sebab itu sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang. Siswa melakukan senam kebugaran jasmani Indonesia bersatu 2018 dengan frekwensi latihan 3 kali dalam seminggu dan dilakukan selama 6 minggu (18 kali latihan).

Instrumen yang biasa digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) 16-19 tahun. Berikut adalah pemaparan tes TKJI untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu: 1) tes lari 60 meter, 2) gantung siku 60 detik, 3) baring duduk 60 detik, 4) loncat tegak dan 5) lari 1200 meter untuk putra.

HASIL PENELITIAN

Hasil Deskriptif *Pre Test* Peningkatan Kesegaran Jasmani untuk SKJ Indonesia Bersatu 2018

Hasil analisis statistik deskripsi yang dimaksud adalah rata-rata, deviasi standar, maksimum dan minimum dari variabel penelitian. Adapun hasil statistik deskriptif variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1: Deskriptif Peningkatan Kesegaran Jasmani Hasil *Pre Test* atau sebelum diberikan Latihan SKJ Indonesia Bersatu 2018

	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Maksimum	Minimum
<i>Pre Test</i>	30	13,70	1,34	16	11

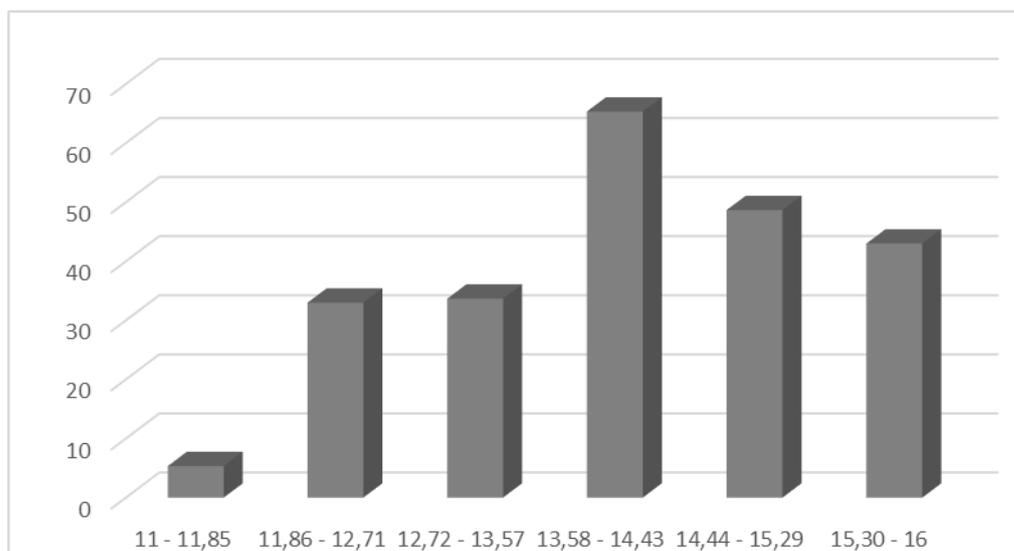
Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa: Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: rata-rata = 13,70, Standar deviasi = 1,34, nilai maksimum = 16, nilai minimum 11. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh dari variabel hasil *pre test* peningkatan kesegaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu. 2018

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Peningkatan Kesegaran Jasmani Hasil *Pre Test* atau sebelum diberikan Latihan SKJ Indonesia Bersatu 2018

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase %
1	11 - 11,85	1	3%
2	11,86 - 12,71	6	20%
3	12,72 - 13,57	5	17%
4	13,58 - 14,43	10	33%
5	14,44 - 15,29	5	17%
6	15,30 - 16	3	10%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi peningkatan kesegaran jasmani sebelum diberikan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dapat diketahui bahwa: a) Data *pre test* peningkatan kesegaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 11 - 11,85 sebanyak 1 orang (3%), b) Data *pre test* peningkatan kesegaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 11,86 - 12,71 sebanyak 6 orang (20%), c) Data *pre test* peningkatan kesegaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 12,72 - 13,57 sebanyak 5 orang (17%), d) Data *pre test* peningkatan kesegaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 13,58 - 14,43 sebanyak 10 orang (33%), e) Data *pre test* peningkatan kesegaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 14,44 - 15,29 sebanyak 5 orang (17%), f) Data *pre test* peningkatan kesegaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 15,30 - 16 sebanyak 3 orang (10%). Sebaran distribusi frekuensi dalam deskripsi data

melalui histogram untuk peningkatan kesegaran jasmani sebelum diberikan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 sebagai berikut:



Gambar 1: Histogram *Pre Test* Peningkatan Kesegaran Jasmani dengan Perlakuan Latihan SKJ Indonesia Bersatu 2018

Hasil Deskriptif *Post Test* Peningkatan Kesegaran Jasmani untuk SKJ Indonesia Bersatu 2018

Tabel 3: Deskriptif Peningkatan Kesegaran Jasmani Hasil *Post Test* sesudah diberikan Latihan SKJ Indonesia Bersatu 2018

	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Maksimum	Minimum
<i>Post Test</i>	30	17,33	2,25	21	12

Berdasarkan tabel 3 di atas maka dapat diketahui bahwa: Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis deskriptif sebagai berikut: rata-rata = 17,33, standar deviasi = 2,25, nilai maksimum = 21, nilai minimum 12. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh dari variabel hasil *post test* peningkatan kesegaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018.

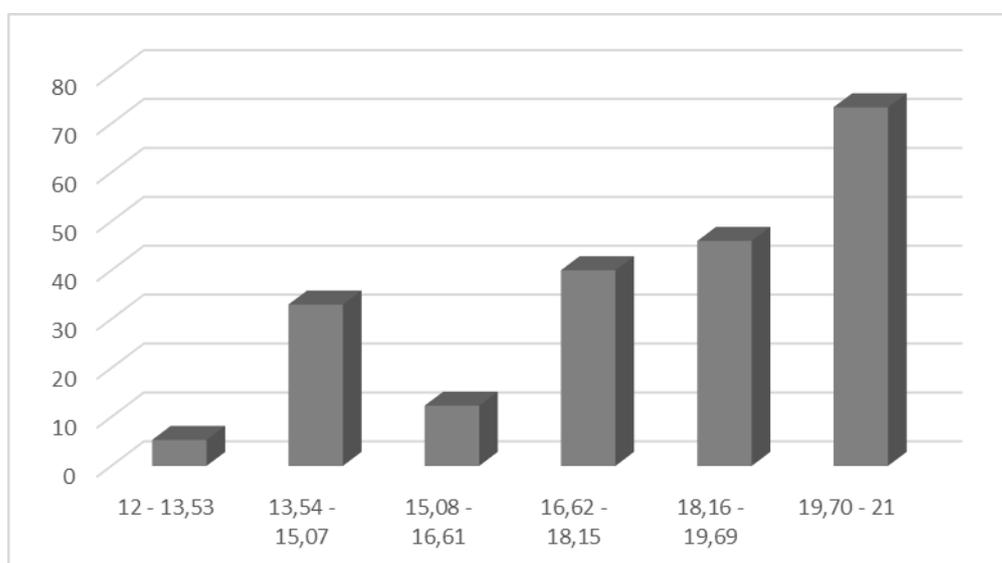
Tabel 4: Distribusi Frekuensi Peningkatan Kesegaran Jasmani Hasil *Post Test* sesudah diberikan Latihan SKJ Indonesia Bersatu 2018

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase %
1	12 - 13,53	1	3%
2	13,54 - 15,07	6	20%
3	15,08 - 16,61	1	3%
4	16,62 - 18,15	6	20%

5	18,16 - 19,69	6	20%
6	19,70 - 21	10	33%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi *post test* peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dapat diketahui bahwa: a) Data *post test* peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 12 - 13,53 sebanyak 1 orang (3%), b) Data *post test* peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 13,54 - 15,07 sebanyak 6 orang (20%), c) Data *post test* peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 15,08 - 16,61 sebanyak 1 orang (3%), d) Data *post test* peningkatan kebugaran

jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 16,62 - 18,15 sebanyak 6 orang (20%), e) Data *post test* peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 18,16 - 19,69 sebanyak 6 orang (20%), f) Data *post test* peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 dengan rentang nilai 19,70 - 21 sebanyak 10 orang (33%). Sebaran distribusi frekuensi dalam deskripsi data melalui histogram untuk *post test* peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 sebagai berikut:



Gambar 2: Histogram *Post Test* Peningkatan Kebugaran Jasmani dengan Latihan SKJ Indonesia Bersatu 2018

Uji Prasyarat

Uji Homogen

Tabel 5 Uji Homogenitas

Hasil Statistik	S	S ²	t _{hitung}
Pre-test (X1)	1,34	1,80	2,80
Post-test (X2)	2,25	5,06	

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{variens Terkecil}}$$

$$F = \frac{5,06}{1,80}$$

$$F = 2,80$$

$$F \text{ tabel } (16:16) = 2,80$$

Kriteria pengujian homogenitas yaitu: a) Data berdistribusi normal jika signifikansi > 0,05, b) Data berdistribusi tidak normal jika signifikansi < 0,05. Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 4.5, diketahui bahwa nilai signifikansi *pree test* dan *post test* peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018

sebesar 2,80. Oleh karena nilai signifikansi 2,80 > 0,05 maka data *pree test* dan *post test* peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018 bersifat homogen. Sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan pada uji-t.

Hasil Uji-t

Tabel 6: Uji-t *Pree-Test* dan *Post-Test*

Variabel	Hasil Uji <i>Post test</i> dan <i>pree test</i>	t _{table}
<i>Pree Test</i> dan <i>Post Test</i>	7,85	2,042

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2 \left(\frac{S_1}{n_1} \right) \left(\frac{S_2}{n_2} \right)}}$$

$$t = \frac{13,70 - 17,33}{\sqrt{\frac{1,80}{30} + \frac{5,06}{30} - 2 \left(\frac{1,34}{30} \right) \left(\frac{2,25}{30} \right)}}$$

$$t = \frac{3,63}{\sqrt{0,06 + 0,16 - 2 (0,04) (0,07)}}$$

$$t = \frac{3,63}{\sqrt{0,22 - 2 (0,0028)}}$$

$$t = \frac{3,63}{\sqrt{0,22 - 0,0056}}$$

$$t = \frac{3,63}{\sqrt{0,21}}$$

$$t = \frac{3,63}{0,46}$$

$$t = 7,85$$

Berdasarkan tabel 6 di atas, diketahui bahwa: a) Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, b) Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Tampak bahwa $t_{hitung} = 7,85$ dan t_{tabel} pada saat distribusi nilai, yaitu pada taraf kepercayaan $0,05 = 2,042$. Terbukti bahwa

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik bahwa $t_{hitung} = 7,85$ dan t_{tabel} pada saat distribusi nilai, yaitu pada taraf kepercayaan $0,05 = 2,042$. Terbukti bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara *pree-test* dan *post-test* setelah melakukan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018.

Meningkatkan prestasi harus di dukung dengan latihan, baik latihan fisik maupun mental. Peran pelatih menunjang dalam proses latihan, seorang pelatih harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula oleh teori-teori tentang cabang olahraga. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Untuk itu aspek fisik dan psikis dapat berjalan seimbang dan sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun sesi latihan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan.

Menurut Bompa (1994), menyatakan bahwa, tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil dan kinerja atlet dan disarankan oleh pihaknya untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Sukadiyanto (2005), sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahraga dalam mencapai puncak prestasi. Rusli Lutan, dkk. (2000), menyatakan bahwa tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet. Atlet dibimbing oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan kesehatan, juga mencakup pengembangan dan penyempurnaan. Dengan demikian tujuan dan sasaran latihan dalam

terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara *pree-test* dan *post-test* setelah melakukan latihan SKJ Indonesia bersatu 2018.

penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan kemampuan peningkatan kesegaran jasmani. Dengan demikian yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan kemampuan peningkatan kesegaran jasmani yang dilatih melalui senam kebugaran jasmani.

SKJ Indonesia bersatu 2018 terdiri dari tiga gerakan pokok, yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Gerakan pemanasan terdiri dari enam gerakan, gerakan inti terdiri dari lima gerakan serta gerakan pendinginan terdiri dari lima gerakan. Dilihat dari gerakan dan musik pengiringnya senam kebugaran jasmani merupakan senam dengan intensitas sedang. Semua gerakan yang terdapat dalam SKJ Indonesia bersatu 2018 melibatkan seluruh otot tubuh serta anggota badan dari atas sampai bawah sehingga tujuan utama dari pelaksanaan latihan aktivitas tersebut akan mudah tercapai, kemudian digabungkan menjadi satu paket bentuk latihan yang dalam pelaksanaannya diiringi dengan alunan musik sehingga sering disebut juga dengan senam irama (panduan gerak SKJ Indonesia bersatu 2018).

Melaksanakan latihan senam kebugaran jasmani berdampak pada efek akibat terciptanya peningkatan kebugaran fisik pada daya tahan kardiovaskular yaitu terjadinya pembesaran otot jantung sehingga ukuran jantung meningkat, isi darah sekuncup perdenyut jantung bertambah sehingga volume yang dipompakan ke seluruh tubuh lebih banyak, penurunan denyut jantung saat

istirahat menjadi lambat (denyut jantung orang yang terlatih 6-8 kali lebih sedikit dari yang tidak terlatih) dan peningkatan tekanan darah lebih sedikit. Melalui latihan senam kebugaran jasmani akan berdampak positif terhadap perkembangan dan daya tahan otot. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Boreham dkk, 2006).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan 0,05 maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan senam kebugaran jasmani

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut: a) Kesegaran jasmani perlu mendapatkan perhatian utama karena memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri pada berbagai aktivitas fisik. Siswa yang memiliki jasmani yang bugar dan sehat dapat mendukung

Faktor penentu daya tahan otot meliputi: jenis fibril otot, kualitas pernapasan dan peredaran darah, proses metabolisme dalam otot dan kerja hormon, pengaturan sistem saraf pusat maupun sistem saraf perifer, kekuatan maksimal daya ledak dan power endurance, koordinasi gerakan otot, irama gerakan, susunan serat otot, dan jenis kelamin (Tozeren, 2000).

Indonesia bersatu 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa ilmu keolahragaan (IKOR) Angkatan 2018 UHO.

proses belajar yang lebih baik sehingga prestasi belajar dapat ditingkatkan, b) Untuk meningkatkan kesegaran jasmani sehingga berada dalam kondisi prima, dapat dilakukan melalui latihan senam kesegaran jasmani (SKJ), c) Bagi mahasiswa diharapkan dapat menerapkan secara kontinu latihan senam kebugaran jasmani untuk meningkatkan keterampilan senam maupun meningkatkan kesehatan jasmani bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, 1994, O.T., 1983, *Theory and Methodology of Training, Dubuque, IOWA: Kendal/Hunt Publishing Company.*
- Saifu. 2012. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* FKIP Universitas Halu Oleo. Kendari.
- Sudjana, 1992. *Metode Statistika,* Bandung Tarsito.
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Markus Wahyu Purwocahyono, 2013. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Matatangan Dengan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Siswa Putra SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.*
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dela Saptiani, dkk. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli pada Peserta Ekstrakurikuler Putri di SMAN 2 Seluma.* KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (1) 2019. ISSN:2477-331X.
- Sukadiyanto, 2005. <http://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pengertian-fleksibilitas-definisi.html> (diakses tanggal 7 November 2020).
- (<http://tutialawiah22.blogspot.com/2016/01/senam-kebugaran-jasmani-skj.htm>)

