

# Latihan Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMKN 1 Palangka Raya

Uket\*<sup>1</sup>, Yeni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi PJKR, FKIP, Universitas Palangka Raya

\*e-mail: [uket@fkip.upr.ac.id](mailto:uket@fkip.upr.ac.id)<sup>1</sup>

## Abstract

*The level of physical fitness of students is a demand among students. The purpose of this study was to determine the effect of aerobic exercise on the physical fitness of SMK Negeri 1 Palangka Raya students. The research method used is the experimental method, namely examining differences in physical fitness levels using aerobic exercise as an experimental group and without using aerobic exercise as a control group. The sample size was 30 people, 15 people in the control group and 15 in the experimental group, students of SMK Negeri 1 Palangka Raya. The research instrument consisted of running 60 meters, hanging elbows, lying sitting, jumping upright, and running 1200 meters. The results of data analysis obtained  $t$  count of 9.75 while  $t$  table with a significant level of 5% (0.05) is 2.13, then  $t$  count is greater than  $t$  table  $9.75 > 2.13$  which means  $H_0$  is rejected and  $H_a$  be accepted. It is concluded that aerobic exercise affects the level of physical fitness in class XI students of SMK Negeri 1 Palangka Raya.*

**Keywords:** Aerobic Exercise, Physical Fitness.

## Abstrak

Tingkat kebugaran jasmani siswa merupakan tuntutan yang kalangan para pelajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan aerobik terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Palangka Raya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, yaitu meneliti perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang menggunakan latihan senam aerobik sebagai kelompok eksperimen dengan tanpa menggunakan latihan senam aerobik sebagai kelompok kontrol. Besar sampel sebanyak 30 orang, 15 orang kelompok kontrol dan 15 kelompok eksperimen siswa SMK Negeri 1 Kota Palangka Raya. Instrumen penelitian terdiri dari lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil analisis data diperoleh  $t$  hitung sebesar 9,75 sedangkan  $t$  tabel dengan taraf signifikan 5% (0,05) adalah sebesar 2,13, maka  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel  $9,75 > 2,13$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka disimpulkan bahwa latihan senam aerobik mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Palangka Raya.

**Kata kunci:** Latihan Senam Aerobik, Kebugaran Jasmani

## 1. PENDAHULUAN

Berbagai upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah dalam meningkatkan mutu pendidikan, seperti penyempurnaan dan pembaharuan kurikulum, metode pembelajaran, pengadaan sarana dan prasarana pendidikan, pengadaan dan pemanfaatan pembelajaran, serta mengadakan penatar bagi tenaga pengajar yang berakhir pada tujuan pendidikan nasional. Untuk mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional tersebut, guru harus memahami, menjabarkan, dan mengoperasikan isi kurikulum menjadi program-program dalam bentuk rencana tahunan, semester, bulanan, dan mingguan bahkan harian, dengan mengadakan persiapan mengajar sebelum melaksanakan proses pembelajaran. Tenaga pengajar juga harus menciptakan situasi dan iklim belajar yang tepat serta menyenangkan, mengorganisasikan system penyajian sistematis, mengatur strategi dengan memilih dan menggunakan metode serta pembelajaran sehingga dapat mewujudkan prinsip-prinsip belajar aktif.

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan. Mungkin akan lebih tepat bila dikatakan pendidikan jasmani adalah pendidikan untuk kebugaran jasmani dan manfaat dari melakukan aktivitas atau latihan jasmani itu hanya untuk kebugaran jasmani saja. Dewasa ini banyak literatur dalam bentuk buku maupun majalah berkala yang membicarakan tentang manfaat aktivitas atau olahraga yang dilakukan secara teratur bagi manusia antara lain untuk mengurangi dan mengontrol berat badan, memperlambat proses penuaan dan keseimbangan psikologis.

Pakar pendidikan jasmani yang pertama kali berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui jasmani adalah Williams, yaitu pakar pendidikan jasmani di Amerika Serikat. Williams (2004) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai tujuan yang ingin dicapai, yang dipilih itu ialah harus yang memberikan sumbangan bagi kehidupan sehari-hari dan memberikan kemungkinan bagi peserta didik untuk menimbulkan sifat toleransi, ramah, baik hati, suka menolong dan bahkan mempunyai kepribadian yang kuat, yang dimaksud dengan tujuan adalah sifat-sifat yang dipelajari yang sangat diperlukan adalah tangguh dan kuat (Giriwijoyo, 2004). Pendidikan jasmani yang berbentuk satu sistem atau program aktivitas jasmani yang intensif melibatkan otot-otot besar yang dirancang untuk merangsang organ-organ tubuh agar manfaat kesehatan sebagai akibat dari aktivitas itu dapat diperoleh pelakunya. Ia memberikan makna pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk satu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh yang dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan. Dewasa ini tampaknya jalur pendidikan merupakan jalur utama yang banyak ditempuh orang untuk mencapai cita-citanya. Hal ini dapat dimengerti karena hampir semua pekerjaan dan jabatan yang ada dalam masyarakat menghendaki atau mensyaratkan tingkat pendidikan tertentu (Dalyono, 2005).

Dalam hubungannya dengan waktu belajar, agar siswa dapat mencapai hasil belajar senam yang baik sesuai dengan tuntutan yang ada maka konsekuensi logis dari pernyataan di atas, siswa tersebut harus memanfaatkan waktu untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya akan mendapatkan hasil belajar senam yang baik pula (Djamarah, 2006). Namun di sisi lain, berdasarkan pengamatan sementara banyak kalangan pelajar atau siswa masih suka membuang waktunya untuk tidak latihan olahraga yang bermanfaat untuk kebugaran jasmani mereka, seperti: duduk-duduk dipinggir jalan sambil mengobrol kesana kemari, ada pula yang suka begadang sampai larut malam hanya sekedar main kartu dan sebagainya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Penjaskesrek yaitu di SMK Negeri 1 Palangka Raya sebagian besar siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang masih rendah, dan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa, dari uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kesenjangan antara tuntutan yang seharusnya dengan kenyataan yang terjadi di kalangan para pelajar. Disatu pihak, mereka dituntut untuk dapat memanfaatkan - waktu belajar atau latihan olahraga dengan sebaik-baiknya, tetapi dipihak lain ada gejala yang menunjukkan keadaan sebaliknya. Oleh karena itulah maka penulis tertarik untuk meneliti Pengaruh Senam Aerobik terhadap tingkat kebugaran Jasmani di SMK Negeri 1 Palangka Raya.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian adalah apakah latihan senam aerobik mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Palangka Raya? Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Palangka Raya.

## 2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif dalam bentuk eksperimen yaitu meneliti mencari perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang menggunakan latihan senam aerobik dengan tanpa menggunakan latihan senam aerobik pada kelompok kontrol siswa kelas XI SMK Negeri 1 Palangka Raya. Penelitian komparatif adalah suatu penelitian yang bersifat membandingkan keberadaan satu variable atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda atau pada waktu yang berbeda. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka penulis menarik kesimpulan bahwa penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif cocok untuk digunakan dalam penelitian ini, yaitu memperoleh gambaran "perbedaan hasil tingkat kebugaran jasmani yang menggunakan latihan senam aerobik dengan tanpa menggunakan latihan senam aerobik". Peneliti merancang penelitian setelah mengidentifikasi masalah yang terjadi di kelas XI SMK Negeri 1 Palangka tahun pelajaran

2020/2021. Masalah dapat diartikan sebagai penyimpangan antara yang seharusnya dengan apa yang benar-benar terjadi, antara teori dengan praktek, antara aturan dengan pelaksanaan (Sugiyono, 2017).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data pengaruh latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran Jasmani di SMK Negeri 1 Kota Palangka Raya diperoleh t hitung sebesar 1,44 sedangkan t tabel dengan taraf signifikansi 5% (0,05) adalah sebesar 2,13, maka t hitung lebih kecil dari t tabel  $1,44 < 2,13$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hasil ini menunjukkan tidak ada pengaruhnya penggunaan latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMK Negeri-1 Kota Palangka Raya, karena tidak adanya peningkatan TKJ kelompok control pada test akhir. 2. Hasil penghitungan dari data test awal kelompok control dan test akhir kelompok control diperoleh t hitung sebesar 1,70 sedangkan t tabel dengan taraf signifikansi 5% (0,05) adalah sebesar 2,13, maka t hitung lebih kecil dari t tabel  $1,70 < 2,13$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruhnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kota Palangka Raya.

### 4. KESIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah latihan senam aerobik mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Palangka Raya. Dengan latihan senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dalyono. (2005). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.  
Djamarah, S. B. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.  
Giriwijoyo, H. Y. (2004). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.  
Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.