

Peranan senam irama terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar

The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students

Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu¹, Hendra Mashuri²

¹Department of Sport Coaching Education, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Darmawangsa I No. 1 Kebayoran Baru, Jakarta, 12140, Indonesia

²Department of Physical Education, Health and Recreation, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. KH Achmad Dahlan No 76, Kediri, 64112, Indonesia

Received: 19 October 2018; Revised: 15 April 2019; Accepted: 10 May 2019



https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v5i1.12551

Abstrak

Kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar merupakan aspek utama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian pra-ekperimen dengan rancangan penelitian *pretest – posttest* kelompok tunggal (*The One Group Pretest Posttest Design*). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh atau total sampling dengan jumlah 30 siswa. Kemudian teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 6 – 9 Tahun. Hasil dari penelitian diperoleh bahwa sumbangan relatif dari penggunaan senam irama meningkat dengan hasil $\text{pretest/posttest} = 10,87/19,77 \times 100\% = 54,98\%$. Dengan demikian sumbangan lebih dari 50% yang berarti senam irama pada penelitian ini dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak di Sekolah Dasar dan untuk 45,02% dapat diperoleh dari perlakuan lain.

Kata kunci: senam, senam irama, kebugaran jasmani, sekolah dasar.

Abstract

Physical fitness for elementary school children is a major aspect in supporting children's growth and development. The purpose of this study was to determine the effect of rhythmic gymnastics on physical fitness. This research is a pre-experimental research with a single group pretest-posttest design. The sampling technique used a saturated sampling technique or total sampling with 30 students. Then the data collection techniques in this study were conducted using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 6-9 years. The results of the study found that the relative contribution of the use of rhythmic gymnastics increased with the results of $\text{pretest / posttest} = 10.87 / 19.77 \times 100\% = 54.98\%$. Thus the contribution of more than 50% means rhythmic gymnastics in this study can be said to be effective for improving physical fitness of children in elementary schools and for 45.02% can be obtained from other treatments.

Keywords: *gymnastics, rhythmic gymnastics, physical fitness, elementary school.*

PENDAHULUAN

Meningkatkan kompetensi keterampilan motorik dan meningkatkan kebugaran jasmani adalah hasil pembelajaran yang diinginkan untuk anak-anak usia sekolah (Chen, Mason, Hammond-Bennett, & Zalmout, 2016). Anak-anak yang kompeten dan sehat secara fisik lebih cenderung menjadi orang yang aktif dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang kurang terampil dan tidak layak (Stodden, Langendorfer, & Robertson, 2009). Berbagai upaya dilakukan guru pendidikan jasmani agar siswa mampu meningkatkan kebugaran jasmaninya, salah satunya melalui senam irama.

Senam irama atau biasa juga disebut senam ritmik merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan diiringi irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam senam irama meliputi: kelentukan, kesinambungan gerakan, keluwesan, fleksibilitas, kontinuitas, ketepatan gerakan dengan irama musik. Rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, melompat, loncat serta ayunan dan putaran tangan (Wisahati & Santosa, 2010).

Senam irama akan berdampak pada gerak motorik kasar seseorang, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2009) yang membahas tentang frekuensi latihan senam irama dan perkembangan motorik kasar pada anak usia dini. Dari hasil penelitiannya diketahui bahwa dengan melakukan latihan senam irama yang rutin akan mengoptimalkan perkembangan motorik kasar. Selanjutnya, Zulfahmi (2016) memperkuat tentang senam irama yang memiliki peran terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar pada anak. Yuliansih (2015) juga menjelaskan bahwa senam irama dapat meningkatkan kemampuan motorik anak usia 5 tahun, sedangkan Kadi, Halida, & Yuniarni (2018) menyimpulkan senam irama dapat mengembangkan kecerdasan kinestetik pada anak usia 5 tahun.

Penelitian yang mereka lakukan dapat diketahui bahwa senam irama memiliki pengaruh terhadap perkembangan anak. Namun disisi lain harus diketahui efektivitas senam irama terhadap kebugaran jasmani seseorang. Hal ini penting karena kebugaran jasmani sangat berperan terhadap kehidupan sehari-hari, karena seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Penelitian mengenai kebugaran jasmani telah banyak dilakukan, salah satunya oleh Prativi (2013) yang menjelaskan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani. Selain itu, Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati (2017) juga menyatakan bahwa yang menjadi salah satu faktor kebugaran jasmani seseorang adalah dengan melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa terdapat peran penting antara olahraga, khususnya senam irama terhadap kebugaran jasmani. Namun dari hasil observasi masih banyak ditemukan beberapa siswa yang belum mampu mengkoordinasikan gerakan tubuhnya dan mengikuti kegiatan fisik dengan baik, siswa kurang bersemangat dalam melakukan gerakan, banyak siswa yang mudah lelah dalam melakukan aktivitasnya, terdapat beberapa siswa yang sering terengah-engah saat melakukan aktivitas olahraga, bahkan ada beberapa siswa yang kedapatan mengantuk ketika sedang melakukan aktivitas belajar dipagi hari. Tentu hal ini menjadi hal yang serius mengingat kebugaran jasmani akan berdampak pada pelajaran yang akan diterima oleh siswa-siswa. Jika seorang siswa kurang bugar maka ia akan mengalami kesulitan untuk memahami setiap pelajaran yang diterimanya (Faisal, Razali, & Marlina, 2016; Rismayanthi, 2012; dan Subarjah, 2016). Oleh sebab itu peneliti berusaha mencari solusi dengan melakukan penelitian terlebih dahulu sebelum menerapkannya pada siswa. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat efektivitas senam irama terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Hasil temuan ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru

dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar melalui senam irama.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra-ekperimen dengan rancangan penelitian *pretest – posttest* kelompok tunggal (*The One Group Pretest Posttest Design*). Kelompok tunggal artinya pengujian dalam penelitian ini dilakukan hanya pada satu kelas. *Pretest-posttest* berfungsi untuk mengukur keberhasilan penelitian. Oleh karena itu, tidak ada kelompok kontrol atau kelompok pembanding yang dijadikan pengukuran. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
T ₁	X	T ₂

Keterangan:

T₁ : *Pretest*, untuk mengukur kebugaran jasmani sebelum subjek diberi perlakuan.

X : Perlakuan yang diberikan, yaitu senam irama.

T₂ : *Posttest*, untuk mengukur kebugaran jasmani setelah subjek diberi perlakuan.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh atau total sampling dengan jumlah 30 siswa kelas 3 SDN di Ciakar Kabupaten Tangerang. Kemudian teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 6 – 9 Tahun dengan 5 Item tes pelaksanaan yang sudah dibakukan oleh Fenanlampir & Faruq (2015) yakni:

1. Lari *sprint* 30 meter
2. Gantung siku tekuk/ *pull up*
3. Baring duduk/ *sit up* 30 detik
4. Loncat tegak/ *vertical jump*
5. Lari 600 meter

Dari hasil tes pengumpulan data di atas diperoleh klasifikasi tingkat kebugaran jasmani dengan norma sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 - 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang sekali

(Fenanlampir & Faruq, 2015)

Teknik analisis data dilakukan dengan input data yang diperoleh ke dalam SPSS Versi 20 kemudian dilakukan uji prasyarat dengan melakukan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. Setelah uji prasyarat terpenuhi maka selanjutnya peneliti melakukan Uji Hipotesis dengan menggunakan *t-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menjelaskan keefektifan senam irama terhadap kebugaran jasmani pada anak. Berikut adalah output hasil uji hipotesis penelitian ini:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	<i>Pre Test</i>	10,87	30	3,411	,623
	<i>Post Test</i>	19,77	30	3,794	,693

Berdasarkan output tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 10,87 dengan standar deviasi 3,411 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 19,77 dengan standar deviasi 3,794.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 <i>Pretest & Posttest</i>	30	.800	.000

Berdasarkan output tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil korelasi antara *pretest* dan *posttest* menghasilkan angka 0,800 dengan nilai

signifikansi 0,000. Hal ini menyatakan bahwa korelasi antara pretest dan posttest berhubungan secara nyata, karena nilai probabilitas < 0,05.

Tabel 5. Paired Samples Test

Pair	Pretest - Posttest	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
1		-8,900	2,310	,422	-9,762	-8,038	-21,106	29	,000

Berdasarkan output uji hipotesis pada tabel 5, dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar (-21,106) dimana nilai ini masih berada di wilayah H_0 diterima. Nilai t_{hitung} penelitian ini sebesar (-21,106) dengan nilai probabilitas 0,000. Oleh karena nilai probabilitas < 0,005, maka H_0 ditolak, atau terdapat perbedaan antara hasil sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan. Output tersebut juga menyertakan perbedaan mean sebesar 8,9 yaitu selisih antara *pretest* dan *posttest*. Sumbangan relatif dari penggunaan senam irama adalah $\frac{pretest}{posttest} = \frac{10,87}{19,77} \times 100\% = 54,98\%$.

Berdasarkan output hasil uji hipotesis pada tabel 5 dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas 3 SDN Ciakar Kabupaten Tangerang sebelum diberi perlakuan tergolong ke klasifikasi kurang. Sedangkan setelah diberi perlakuan dengan memberikan senam irama, kebugaran jasmani siswa kelas 3 SDN di Ciakar Kabupaten Tangerang mengalami peningkatan menjadi 19,77 yang berarti bahwa tergolong klasifikasi baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kebugaran jasmani sebelum dan sesudah diberi perlakuan melalui senam irama. Selain itu dapat dilihat bahwa sumbangan relatif senam irama terhadap kebugaran jasmani anak mencapai 54,98% dan untuk 45,02% dapat diperoleh dari perlakuan lain. Dengan sumbangan lebih dari 50%, senam irama pada penelitian ini dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak di sekolah dasar.

Keberadaan kebugaran jasmani dikalangan siswa sekolah dasar sangat penting, sebab pada sekolah dasar merupakan masa keemasan

anak dalam tumbuh dan berkembang (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017). Peran penting kebugaran jasmani bagi anak ialah menjadikan anak siap secara jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan (Wirnantika et al., 2017).

Dari perolehan data diatas dapat dijelaskan sesuai dengan pandangan Sudarsono (2008) bahwa kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) yang meliputi: daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Pernyataan tersebut memiliki arti bahwa dalam meningkatkan kebugaran jasmani dibutuh komponen-komponen diatas yang menunjukkan bahwa senam irama juga termasuk dalam komponen untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Hal ini sesuai dengan pernyataan Husnul (2011) yang berpendapat bahwa senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah irama, kelenturan tubuh, dan kontinuitas gerakan. Unsur-unsur yang terdapat dalam senam irama meliputi: kelentukan, kesinambungan gerakan, keluwesan, fleksibilitas, kontinuitas, ketepatan gerakan dengan irama musik. Oleh sebab itu dari pernyataan diatas dapat dikatakan bahwa senam irama merupakan salah satu komponen untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebab didalam senam irama hal yang dapat diterima oleh tubuh adalah daya tahan jantung paru, kekuatan otot serta kelentukan. Sehingga dapat memperbaiki gerak dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan.

Kebugaran yang didapatkan oleh siswa berdampak sangat luas. Kebugaran jasmani mempengaruhi kemampuan gerak manipulatif pada anak (Chen et al., 2016). Penguasaan gerak dasar (lokomotor, non-okomotor, dan manipulatif) mempunyai partisipasi yang sukses dalam berbagai olahraga dan berbagai aktivitas fisik. Studi empiris menunjukkan bahwa anak-anak dengan keterampilan motorik yang baik akan

menghabiskan lebih banyak waktu dalam aktivitas fisik daripada anak-anak dengan kompetensi keterampilan motorik yang tidak baik (Barnett, van Beurden, Morgan, Brooks, & Beard, 2009; Wrotniak, Epstein, Dorn, Jones, & Kondilis, 2006).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil temuan ini dapat disimpulkan bahwa senam irama secara efektif dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak di Sekolah Dasar. Secara komprehensif, senam irama tidak hanya berpengaruh pada kebugaran jasmani, akan tetapi juga dapat mempengaruhi keterampilan gerak dan kecerdasan kinestetik anak usia sekolah dasar.

Saran

Penelitian ini terbatas pada siswa kelas III sekolah dasar, saran untuk peneliti selanjutnya adalah mengembangkan variabel penelitian dengan menambahkan variabel kecerdasan kinestetik, keterampilan gerak dan variabel lain yang masih berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77–86.
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 252–259. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2008.07.004>
- Chen, W., Mason, S., Hammond-Bennett, A., & Zalmout, S. (2016). Manipulative skill competency and health-related physical fitness in elementary school students. *Journal of Sport and Health Science*, 5(1), 491–499.
- Faisal, F., Razali, R., & Marlina, Y. (2016). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas IX SMP Negeri 8 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2). Retrieved from <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/873>

- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Kadi, K., Halida, H., & Yuniarni, D. (2018). Senam Irama dalam Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun di TK Karya Yosef. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(6). Retrieved from <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/25980>
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 56–61.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1). <https://doi.org/10.21831/JK.V42I1.2229>
- Stodden, D., Langendorfer, S., & Roberton, M. A. (2009). The Association Between Motor Skill Competence and Physical Fitness in Young Adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 223–229. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599556>
- Subarjah, S. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *SOSIOHUMANIKA : Jurnal Pendidikan Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 9(1), 117–130. Retrieved from <http://www.journals.mindamas.com/index.php/sosiohumanika/article/view/660>
- Sudarsono, N. C. (2008). *Kuliah Pengantar pada Kelas Foundation - Mata Kuliah Fintess and Art Tingkat Persiapan STEKPI*.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., & Kondilis, V. A. (2006). The Relationship Between Motor Proficiency and Physical Activity in Children. *Pediatrics*, 118(6), e1758–e1765. <https://doi.org/10.1542/PEDS.2006-0742>
- Yuliansih, A. (2015). *Pengaruh Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Anak Usia 5 Tahun*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.