

## Pengaruh Variasi Senam terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 091486 Afd IV/V Bahbirongulu Kecamatan Jorlang Hataran

Rahel Insanier Manik<sup>1\*</sup>, Khairul Usman<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi PGSD FIP, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Alamat: Jalan williem Iskandar, Psr V Medan Estate-Kotak Pos 1589 Medan 20221,  
Sumatera Utara

Korespondensi penulis: [rahelmanik0609@gmail.com](mailto:rahelmanik0609@gmail.com)\*

**Abstract.** *This study aims to determine the effect of gymnastic variations on the level of physical fitness of class V SD Negeri 091486 Afd IV/V Jorlang Hataran T.A 2023/2024. This research is an experimental research with an experimental approach. The sample used in this study were grade V students totaling 24 students. The research instrument consisted of (1) Interview sheet related to the results of the variation of rhythmic gymnastics in the school, and (2) Test instrument using Sports Faal to determine the results of students' physical fitness. The data analysis technique was carried out descriptively and continued with a non-parametric test using the Waxicon Test to determine whether there was a difference in the average of the two samples. Based on descriptive statistical data analysis, the average pre test result is 2.3 and the post test is 3.4. Then in the non-parametric test it is known that Asymp.Sig (2-tiled) is 0.000 because the value of 0.000 < 0.50, it can be concluded that "Hypothesis accepted". This means that there is a difference between the results of physical fitness for the pre test and post test. So it can be concluded that "There is a difference in the results of students' physical fitness towards the variation of class V rhythmic gymnastics".*

**Keywords:** *Gymnastics Variations, Physical Fitness, Rhythmic Gymnastics*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani kelas V SD Negeri 091486 Afd IV/V Jorlang Hataran T.A 2023/2024. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V berjumlah 24 siswa. Instrumen penelitian terdiri dari (1) Lembar wawancara terkait hasil adanya variasi senam irama di sekolah tersebut, dan (2) Instrumen tes menggunakan Faal Olahraga untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani peserta didik. Teknik analisis data dilakukan dengan deskriptif dan dilanjutkan dengan uji non parametrik menggunakan Uji Waxicon untuk mengetahui ada tidak nya perbedaan rata-rata dua sampel. Berdasarkan analisis data deskriptif statistik, hasil tes rata rata *pre test* adalah 2,3 dan *post test* adalah 3,4. Kemudian dalam uji non parametrik diketahui Asymp.Sig (2-tiled) bernilai 0,000 dikarenakan nilai 0,000 < 0,50, maka dapat disimpulkan bahwa "Hipotesis diterima". Artinya ada perbedaan antara hasil kebugaran jasmani untuk *pre test* dan *post test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa "Ada perbedaan hasil kebugaran jasmani siswa terhadap variasi senam irama kelas V".

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Senam Irama, Variasi Senam

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pada kenyatannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Pendidikan jasmani menfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia (Usman et.al, 2022).

Melalui aktivitas fisik seorang anak dapat menyalurkan kreativitas dan keaktifannya secara positif di bawah bimbingan dan arahan guru. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh, pendidikan jasmani harus ditingkatkan dengan memaksimalkan kemampuan yang

ada. Aktivitas senam ritmik/senam irama merupakan salah satu pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Senam ritmik juga sangat baik untuk kebugaran tubuh dan pembentukan anggota tubuh (Abdullah et.al, 2020).

Senam menjadi latihan olahraga yang diambil dan dikonstruksi dengan sadar, serta dilaksanakan secara terprogram dan tersusun sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, melatih keterampilan serta menghasilkan nilai-nilai spiritual. Senam irama secara rutin diharapkan akan dapat menolong peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani lewat pengenalan dan pengembangan sikap positif serta memahami kemampuan gerak yang dimilikinya. Serta senam irama yang dilakukan secara rutin diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Seshing, 2023).

Berdasarkan hasil observasi data di atas maka dapat ditemukan kebugaran jasmani siswa kelas V Sd Negeri 091486 Afd iv/v bahbirong ulu adalah masih banyak ditemukan kondisi peserta didik yang berkondisi sedang daripada berkondisi baik, selain dari data observasi yang dilakukan peneliti, peneliti juga berwawancara dengan wali kelas V yaitu dengan Ibu Lamria Sirait,S.Pd dari hasil wawancara dengan ibu tersebut kebugaran jasmani siswa masih kurang dilihat dari kurang semangatnya siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar dapat dilihat dari siswa yang sering izin ke toilet dan berbicara dengan teman disampingnya pada saat senam berlangsung.

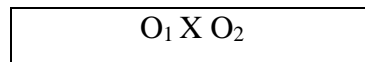
Dikarenakan setiap pagi hanya dilakukan senam pingiun oleh sebab itu peserta didik tersebut dalam melakukan kegiatan senam, lagu ataupun gerakan yang berulang-ulang setiap paginya, sehingga menimbulkan kejenuhan dan peran siswa dalam mengikuti senam kurang aktif dan pasif, selain itu siswa tidak fokus dalam mengikuti senam dilihat dari wawancara dengan guru siswa masih ada yang berbicara dengan teman yang disampingnya pada saat senam sedang berlangsung, variasi senam berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani dikarenakan dengan penerapan variasi senam setiap pagi terdapat variasi gerakan, dengan adanya variasi senam ataupun variasi gerakan anak antusias untuk melakukan senam di pagi hari dan lebih semangat. Peneliti melakukan penerapan variasi senam dengan berbagai jenis lagu senam yaitu Senam Kiri Kanan dan lagu berjudul Ahoi.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan maka perlu suatu inovasi baru dalam melakukan senam setiap pagi nya yang dapat menarik perhatian peserta didik dalam melaksanakan kegiatan senam. Inovasi baru yang ditetapkan oleh peneliti adalah dengan melakukan kegiatan variasi senam irama setiap pagi nya siswa dapat melaksanakan senam dengan adanya variasi lagu ataupun variasi gerak dengan penerapan variasi senam irama ini diharapkan dapat menumbuhkan semangat siswa dalam melaksanakan senam.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan judul “Pengaruh Variasi Senam Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 091486 AFD IV/V BAH BIRONG ULU”

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah *Pre-eksperimen* dengan model *One Group Pretest Posttest* yaitu Penelitian ini menggunakan eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok dan tanpa menggunakan kelompok pembanding dengan mengakibatkan hubungan sebab akibat, yaitu akibat senam irama terhadap tingkat kebugaran. Desain penelitian sebagai berikut.



Gambar 1 Model Eksperimen

Catatan :

O<sub>1</sub> : Nilai Pre-Test

X : Perlakuan (Treatment)

O<sub>2</sub> : Post-test

Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di Sd Negeri 091486 afd iv/v bahbirongulu kecamatan jorlang hataran, kabupaten simalungun. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah beberapa siswa yang akan mengikuti aktivitas program latihan senam irama dengan jumlah siswa 24 orang. Sedangkan Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara teknik *total sampling*. *Total sampling* menurut Putri dalam Mujayan & Fadilah (2019) adalah suatu teknik pengambilan sampel yang mana jumlah sampel penelitian sama dengan jumlah populasinya. Sehingga sampel dari penelitian ini adalah berjumlah 24 Orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, tes dan angket. Alat pengumpulan data menggunakan bahan studi berupa materi yang terdiri dari jurnal dan buku teks dibidang penelitian kebugaran jasmani. Serta analisis teori yang berkaitan dengan jumlah dan jenis tes kebugaran. Untuk analisis data digunakan uji normalitas dan homogenitas. Untuk uji normalitas digunakan rumus :

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Sedangkan uji homogenitas menggunakan rumus :

$$F_{dbvb} : dbvk = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kt}}$$

Setelah melakukan uji homogenitas dan normalitas, kemudian dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji t-tes. Analisis perbedaan pada penelitian ini dengan langkah- langkah analisis data menurut Suharsimi Arikunto (1995: 509) sebagai berikut:

- 1) Mencari rata- rata nilai tes awal (01)
- 2) Mencari rata- rata nilai tes akhir (01)
- 3) Menghitung perbedaan rata- rata dengan uji-t yang rumusnya adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan nilai pre-test Dilambangkan dengan X1. Hasil analisis deskriptif data pretest sebelum diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan senam irama. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 2,7, minimum 1,5, Std Deviation 3007, Mean 2.300, median 2.500 dan Range 1,2. Sedangkan post-test Dilambangkan dengan X2. Hasil analisis deskriptif data post test sesudah diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan senam Irama. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 5,5, minimum 2,5, median 3,500, mean 3,479 dan nilai standar deviasi sebesar 6833. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi tes. Hasil uji prasyarat analisis disajikan dalam uji normalitas dan homogenitas. Pengujian normalitas menggunakan uji shapiro-wilk ( $N < 30$ ). Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Asymp. Sig dengan 0,05. Kriteriaanya Menerima hipotesis apabila Asymp. Sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak. Sedangkan uji homogenitas menggunakan *One Way Anova*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai sig. *based on mean*. Kriteriaanya adalah membandingkan nilai sig. hitung dengan 0,05. kriteriaanya adalah menerima hipotesis apabila nilai sig. hitung lebih besar dari 0,05. Dari perhitungan diperoleh nilai signifikansi hitung sebesar 0,01 ( $< 0,05$ ). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen. Berdasarkan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas maka disimpulkan bahwa data tersebut tidak normal dan tidak homogen oleh karena itu dapat dilakukan engan cara uji non parametrik.

Positif ranks atau selisih (Positif) anantara hasil kebugaran jasmani untuk Pretest dan posstest. Disini terdapat 24 data posisiif (N) yang artinya ke 24 siswa mengalami peningkatan hasil kebugaran jasmani dari nilai Pretest ke Posttest. Mean Rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 1250 sedangkan jumlah rangking positif atau sum of ranks adalah sebesar 300.00. Ties adalah kesamaan nilai Pretest dan Posttest, disini nilai ties adalah 0, Sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara Pretest dan Post test. Dasar Pengambilan Keputusan Uji Wilcoxon

1. Jika nilai Asymp.Sig.<0,05 Maka Hipotesis diterima
2. Jika nilai Asymp.Sigg.>0,05, maka Hipotesis ditolak

Berdasarkan output “Test Statistic”, diketahui Asymp.Sig (2-tiled) bernilai 0,000 karena nilai 0,000 <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil kebugaran jasmani untuk Pretest dan Posttest, Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh Senam Iramaa terhadap kebugaan jasmani Siswa Kelas V”

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 091486 AFD IV/V BAH BIRONG ULU. Hasil ini dibuktikan dengan perbandingan Positif ranks atau selisih (Positif) anantara hasil kebugaran jasmani untuk Pretest dan posstest. Disini terdapat 24 data posisiif (N) yang artinya ke 24 siswa mengalami peningkatan hasil kebugaran jasmani dari nilai Pretest ke Posttest. Mean Rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 1250 sedangkan jumlah rangking positif atau sum of ranks adalah sebesar 300.00. Ties adalah kesamaan nilai Pretest dan Posttest, disini nilai ties adalah 0, Sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara Pretest dan Post test.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Abdullah, K., Sujarwo, & Lubis, J. (2020). Model pembelajaran senam irama berbasis media pembelajaran pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 02(3), 61–68.
- Alfin, J. (n.d.). Analisis karakteristik siswa pada tingkat sekolah dasar. 190–205.
- Amin Sulistiono, A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51.
- Damayanti, A. F., & Hasibuan, A. T. (2021). The history of gymnastics and types of gymnastics in SD/MI. *Abdau: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), 208–222.

- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Dewi, R., & Rifki, M. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Stamina*, 3(6), 398–416.
- Faridha Isnaini. (2010). *Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Habibi, F. H., & Nurhasan. (2023). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jetis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 52.
- Hayati, F. (2021). Karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar: Sebuah kajian literatur. 5, 1809–1815.
- Husnah, A., & Hadi Prayogo, B. (2018). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TK Muslimat NU Gesang Kabupaten Lumajang. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 1(2), 108–116.
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. (2019). Perkembangan fisik motorik anak usia sekolah dasar dalam proses pembelajaran (studi kasus di SD Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155–168.
- Iswadi, M. S. (2019). Survey of the SMANKO student's physical fitness in South Sulawesi. *Universitas Negeri Makasar*.
- Juliasti, E., Kuswari, M., & Jus'at, I. (2020). Senam irama lagu gizi seimbang meningkatkan kebugaran pada anak sekolah. *Journal Sport Area*, 5(1), 22–29.
- Level of jasmani fitness student class V SDN 03 Muara Kuang academic year 2019-2020. (2020). 266–274.
- Nopiyanto, Y. E., Yarmani, Pradita, I. Agung, Sulastri, & Bujang, J. S. (2021). Pelatihan senam sehat untuk menjaga kesehatan lansia di masa. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(2), 9–14.
- Noviarti, A., & Ismet, S. (2021). Analisis pengembangan motorik kasar anak usia dini dalam permainan tradisional engklek. *Jurnal Tunas Cendekia*, 4(1), 222–230.
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 89.
- Piningit, S. R. S. (2023). Pengaruh senam irama terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar penjas SD Negeri 2 Karangcengis di Kabupaten Purbalingga. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)* (Vol. 8(01), pp. 164–169).
- Prastowo, A. (2014). Pemenuhan kebutuhan psikologis peserta didik SD/MI melalui pembelajaran tematik-terpadu. *JURNAL JPSD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 1(1), 1.
- Purnama, A. (2016). Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pra menopause (studi pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 283–293.

- Ramadhani, P. R. (2018). Upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar anak kelompok B melalui senam irama. *Pendidikan Guru PAUD S-1*, 6(2), 80–91. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgpaud/article/view/11067>
- Sariati, K., Studi, P., Matematika, P., & Purworejo, U. M. (2012). Lebih dari T. 28–34.
- Septianti, N., & Afiani, R. (2020). Pentingnya memahami karakteristik siswa sekolah dasar di SDN Cikokol 2. *Septiani, Nevi Afiani, Rra*, 2(1), 7–17.
- Sri Wahyuni. (2018). Pengaruh kebugaran jasmani dan interaksi sosial terhadap prestasi belajar penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul. *Jurnal Ideguru*, 3(1), 73.
- Sugiyono. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852.
- Video, P., Senam, T., Muzaffar, A., S, F. A., Jambi, U., Dasar, S., Gymnastic, B., & Tutorials, V. (2023). *E-issn 2830-5752*. 3(1), 1–7.
- Widiyanti, W., Maharani, T., & Abdul Malik, H. (2021). Peningkatan keterampilan motorik kasar melalui permainan lompat tali. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 16–20).
- 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. *Sportif*, 3(2), 240.