

Pengaruh Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Penjas SD Negeri 2 Karangcengis Di Kabupaten Purbalingga

Seshing Rakyan Satrio Piningit
email: seshing.piningit29@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

ABSTRAK

Latar belakang masalah penelitian ini didasarkan pada hasil observasi bahwa tingkat aktivitas jasmani dan motivasi belajar siswa rendah. Kondisi ini diperkuat oleh dari banyaknya siswa siswi di SD Negeri 2 Karangcengis yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan kendaraan sekalipun jarak rumah menuju sekolah siswa siswi ini tidak begitu jauh. Hanya sedikit siswa siswi di SD Negeri 2 Karangcengis yang berangkat dan pulang sekolah berjalan kaki. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam irama terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar penjas di SDN 2 Karangcengis di Kabupaten Purbalingga. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Dengan metode *Pre-experimental design* menggunakan model *one group pretest posttest design*. Sampel diambil dengan sampel jenuh. Populasi penelitian ini berjumlah 33 Tes menggunakan angket motivasi dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan tes ini untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar penjas Teknik Analisis Data menggunakan Uji *Paired t-test* melalui uji prasyarat uji *Normalitas*. Hasil Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara senam irama terhadap kebugaran jasmani dan Motivasi Belajar Penjas di SD N 2 Karangcengis di Kabupaten Purbalingga. Berdasarkan hasil analisis diatas diketahui nilai *mean* dari *pretest* dan *posttest* motivasi belajar adalah -4,758 yang artinya terjadi kecenderungan peningkatan motivasi belajar setelah perlakuan dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,758. Kemudian nilai *mean* dari *pretest* dan *posttest* TKJI adalah -5,061 yang artinya terjadi kecenderungan peningkatan TKJI setelah perlakuan dengan rata-rata peningkatan sebesar 5,061.

Kata kunci : Senam irama,Kebugaran jasmani,Motivasi belajar

PENDAHULUAN

Aktivitas belajar mewajibkan tingkat kebugaran jasmani yang terbaik. Tidak adanya kebugaran jasmani aktivitas akan menjadi kurang maksimal. Pesatnya perkembangan teknologi dewasa ini membuat aktivitas anak-anak menjadi sangat minim, akibatnya tidak jarang memicu gangguan pada metabolisme tubuh, sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, dan sistem saraf. Fakta secara umum bahwa aktivitas jasmani anak-anak dan remaja sangat kurang, sehingga tidak ada memberikan kontribusi dan manfaat yang berguna bagi kesehatan mereka. Pentingnya latihan jasmani bagi anak usia sekolah meliputi pemaksimalan kemampuan organik, sosial-emosional, atletik dan kompetitif. Beberapa penelitian berbagi pandangan bahwa kebugaran berkorelasi positif dengan prestasi akademik.

Berbagai penelitian di negara industri menunjukkan bahwa aktivitas fisik mengalami penurunan dalam beragam tingkatan umur. Kasus yang sama sering ditemui di negara-negara berkembang termasuk negara kita sendiri yaitu Indonesia. Berdasarkan survey kebugaran jasmani siswa Sports Development Index (SDI) tahun 2007 didapatkan bahwa 10,71% siswa tergolong sangat kurang, 45,97% tergolong kurang, dan 37,66% masuk golongan kategori cukup, dan 5,66% pada rata-rata derajat baik dan tidak ada (0%) siswa pada kategori sangat baik (Cholik, 200).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik di kalangan pelajar dan remaja yang sudah pasti berhubungan dengan kondisi fisik atau kebugaran jasmani mereka. Kondisi fisik yang rendah dapat mengakibatkan berkurangnya kesanggupan seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari sesuai dengan profesi atau keahliannya. Hubungannya dengan tugas serta tanggung jawab yang harus dilakukan dalam rentang waktu yang diberikan oleh guru siswa dapat belajar dengan jauh lebih efektif, oleh sebab itu seorang siswa harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani atau kemampuan kondisi fisik yang maksimal. Menurut Mikdar (2006:45), kebugaran jasmanai merupakan kekuatan tubuh seseorang untuk mengerjakan pekerjaan juga tugas sehari-hari tanpa memunculkan kelelahan yang berat, sehingga simpanan tenaga yang masih dimiliki oleh tubuh dapat mengatasi beban kerja tambahan yang ada. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan di sekolah sangat berperan penting dalam meningkatkan efektivitas maksimal siswa dalam melakukan aktivitas jasmani dan melakukan pola hidup aktif dan sehat.

Untuk itu suatu cara meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah adalah dengan memfasilitasi pendidikan jasmani siswa. Salah satu media yang sering dijumpai dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah senam. Salah satu jenis senam adalah senam irama atau disebut juga senam ritmik, yaitu senam yang menciptakan gerakan yang ditujukan untuk mempersepsikan keindahan dan ekspresi seni yang diiringi dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan

dengan berirama. Syarifudin (2014:116) mengemukakan pandangan bahwa senam irama adalah gerakan senam yang dilaksanakan secara ritmik dengan musik atau irama atau gerak aktivitas.

Kebugaran dan aktivitas fisik terkait erat. Semakin banyak aktivitas fisik yang anda lakukan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani. Senam merupakan olahraga yang sangat baik untuk tubuh dan kebugaran jasmani, ketika kita melakukannya dengan benar bisa memacu jantung dan peredaran darah sehingga kebugaran jasmani akan meningkat.

Berdasarkan hasil observasi di SD Negeri 2 Karangcengis di Kabupaten Purbalingga menunjukkan rendahnya tingkat aktivitas jasmani. Hal ini dapat dilihat kondisi ini diperkuat oleh dari banyaknya siswa siswi di SD Negeri 2 Karangcengis yang berangkat dan pulang sekolah dengan kendaraan sekalipun jarak rumah menuju sekolah siswa siswi ini tidak begitu jauh. Hanya sedikit siswa siswi di SD Negeri 2 Karangcengis yang berangkat ke sekolah berjalan kaki.

Namun melalui latihan senam irama yang rutin diharapkan akan terbentuk kebugaran jasmani yang baik. Dengan kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik tentunya siswa akan mudah menyerap dan menerima pelajaran dari guru, sehingga tujuan untuk menjadikan generasi sejahtera dan unggul dalam segala aspek dapat terwujud. Selain itu, berkat kondisi fisik atau kemampuan yang baik, setiap siswa akan merasa percaya diri bahkan dalam kegiatan belajar karena tidak mudah lelah dan kehilangan fokus, tidak mudah sakit karena daya tahan tubuh lemah, sehingga siswa dapat menunjukkan potensinya semaksimal mungkin.

Prestasi siswa dalam bidang akademik ini dapat diamati dan diketahui dari rangkuman hasil pembelajaran yang sering dikenal dengan raport. Sebagai indikator, peningkatan kebugaran memastikan bahwa setiap siswa menikmati manfaat olahraga secara umum, yang berdampak pada bertambahnya semangat dan motivasi siswa untuk melakukan kegiatan akademik secara optimal. Motivasi belajar adalah penggerak anak didik, yang menciptakan kegiatan pendidikan serta menjamin kelangsungan pembelajaran dan mengarahkan kegiatan pendidikan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (A.D. De Silva dkk., 2018).

Motivasi belajar adalah suatu daya, daya untuk mendorong atau alat bagi siswa untuk memiliki kehendak yang kuat dalam belajar secara aktif, kreatif, berinovasi, menyenangkan dan mengubah perilaku kognitif, afektif dan psikomotorik. Dalam pembelajaran, siswa membutuhkan motivasi sebagai unsur tambahan dalam proses pembelajaran. Tidak adanya motivasi seseorang, siswa tidak terdapat tindakan untuk belajar oleh karena itu keinginan belajar tidak akan timbul tanpa adanya motivasi yang kuat. Motivasi belajar adalah suatu daya, daya untuk mendorong atau alat yang

menimbulkan dalam diri siswa kehendak yang kuat, keinginan untuk belajar secara aktif, kreatif, inovatif, menyenangkan dan peralihan tingkah laku dari segi kognitif, afektif dan psikomotorik siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas diketahui bahwa olahraga khususnya senam irama memegang peranan penting dalam mengatur kebugaran jasmani dan motivasi belajar, sehingga peneliti tertarik terdorong untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Penjas di SD Negeri 2 Karangcengis Di Kabupaten Purbalingga”.

METODE PENELITIAN

Peneliti melaksanakan penelitian mempergunakan metode pendekatan kuantitatif berjenis *Pre-experimental design* dengan menggunakan model *one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Penelitian ini akan meneliti mengenai senam irama yang dilakukan secara rutin selama 12 kali pertemuan oleh siswa siswi dengan tujuan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani dan motivasi selama melaksanakan pembelajaran penjas. Populasi yang dijadikan objek penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas V yang bersekolah di SD Negeri 2 Karangcengis di Kabupaten Purbalingga. Sampel yang digunakan yaitu siswa siswi yang berjumlah 33 orang. Teknik dan pengumpulan data dengan metode observasi dan instrumen angket. Sementara untuk teknik analisis data mempergunakan Uji *paired t-test* untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar penjas SD Negeri 2 Karangcengis di Kabupaten Purbalingga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes tkji dan angket motivasi belajar,yang telah memenuhi uji validasi, uji validitas, uji realibilitas, dan uji normalitas.Kemudian dilanjutkan Analisis data dengan menggunakan uji paired t test diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi dari *pretest* dan *posttest* motivasi belajar adalah $0,000 < 0,05$ serta nilai signifikansi dari pretest dan posttest TKJI adalah $0,000 < 0,05$. Karena nilai signifikansi keduanya lebih kecil dari 0,05 maka terdapat pengaruh antara senam irama terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa.Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Paired t test
Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 <i>Pretest</i> Motivasi Belajar - <i>Posttest</i> Motivasi Belajar	-4.758	2.372	.413	-5.599	-3.916	-11.521	32	.000
Pair 2 <i>Pretest</i> TKJI - <i>Posttest</i> TKJI	-5.061	1.499	.261	-5.592	-4.529	-19.397	32	.000

Hasil ini sejalan dengan penelitian Muhammad Irpan Kurnia Gumelar Syah yang Pengaruh Pembelajaran Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Pagelaran 3 Di Kabupaten Cianjur selain itu penelitian lainnya juga di lakukan oleh Jurnal Zainah Rahmiyati dengan judul "Pengaruh Senam Kreasi Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PJOK Di Min 10 Hulu Sungai Selatan".

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan metode pair sample t-test diketahui bahwa senam aerobik memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa SD Negeri 2 Karangcengis Kabupaten Purbalingga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka ada beberapa saran dari penulis antara lain:

1. Guru harus memberikan latihan senam irama sesuai dengan kebutuhan siswa agar memiliki kebugaran jasmani dan termotivasi untuk belajar.
2. Siswa diharapkan melakukan senam irama sendiri dirumah atau di tempat lain.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pengaruh senam

irama dengan menambahkan atau mengganti variabel lain dan memperluas bidang penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan Ibnu.2017. *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. JIP, Vol.7, No. 2, Edisi Agustus2017, Hal: 143-15.
- Muhamad Irpan Kurnia Gumelar Syah, 2014. *Pengaruh Pembelajaran Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Pagelaran 3 Di Kabupaten Cianjur Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*.
- Muchlisin, A., Pasaribu, N., & Mashuri, H. (2019). *Peranan senam irama terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 5(1), 89–97.*<http://repository.ubharajaya.ac.id/3276/>
- Nasrah, A. Muafiah.2020. *Analisis Motivasi Belajar Dan Hasil Belajar Daring Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Riset Pendidikan Dasar 03 (2), (2020) 207-213
- Prajitno, S. B. (2013). *Metodologi penelitian kuantitatif. Jurnal. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.(Tersedia Di Http://Komunikasi. Uinsgd. Ac. Id)*.
- Suprihatin Siti.2015. *Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Jurnal Promosi | 73 Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro ISSN: 2442-9449 Vol.3.No.1 (2015) 73-82*
- Zainah Rahmiyati,dkk. (2018).*Pengaruh Senam Kreasi Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pjok Di Min 10 Hulu Sungai Selatan*. Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin.