

**PENGARUH LATIHAN SENAM IRAMA TERHADAP  
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI**

**(Jurnal Skripsi)**

Oleh  
**TRI ULAN KUNARTI**  
**0813051072**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

## ***ABSTRACT***

### **THE INFLUENCE OF RHYTHMIC GYMNASTIC EXERCISE TOWARDS THE STUDENTS VITSLITY**

**By**

**Tri Ulan Kunarti**

**Mentor : 1. Drs.Ade Jubaedi,M.Pd  
2. Drs. Frans Nurseto,M.Psi**

This research is aimed to find out the influence of rhythmic gymnastic exercise towards the student's physical fitness improvement at SMP Negeri 2 Abung Tengah North Lampung. The result of this research is hoped to be use ful as a literature physical exercise teacher. The methodology of this research that will be used is experimental method, by conducting the treatment,gymnastics,twice a week for at least 8 weeks or 24 meetings. The sample that used is totally sample, all students of class VII 30 students in experimental class and 30 students in control class the data collecting technique is TKJI test-T. Based on the result of data analysis gotten is gymnastics exercise in twice a week influences the level of physical fitness of students, which means that the test is woeked successfully with 6,990.

**Keywords : Rhythmic gymnastic, influence of, physical fitness**

## ***ABSTRAK***

### **PENGARUH LATIHAN SENAM IRAMA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI**

**Oleh**

**TRI ULAN KUNARTI**

**Pembimbing : 1. Drs,Ade jubaedi,M,pd**

**2. Drs, Frans Nurseto,M.Psi**

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui jelas pengaruh latihan senam irama terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa smp negeri 2 abung tengah lampung utara. hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi guru penjaskes sebagai bahan rujukan yang berguna sebagai pedoman dalam menggambarkan keadaan siswa tentang kebugaran jasmani. Metodologi peneliti menggunakan metode eksperimen, melaksanakan treatment yaitu latihan senam irama 2 kali seminggu atau 24 kali pertemuan. Sampael yang digunakan adalah sampel total. Seluruh siswa kelas VII yang mengikuti ekstra kulikuler olahraga senam irama sebanyak 60 siswa. 30 orang kelas eksperimen dan 30 orang sebagai kelas control. Teknik pengumpulan dengan tkji teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes pengukuran, latihan senam irama dua kali seminggu berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani secara bermakna, hasil uji signifikan menunjukkan angka sebesar 6,990.

**Kata Kunci:** berpengaruh, kebugaran jasmani, senam iram.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan bagian internal secara keseluruhan mempunyai peranan yang sangat penting dalam mencapai tujuan pendidikan yang bersifat mendidik. Aktipitas pelaksanaannya dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar maka pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan yang diharapkan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, social, serta terbinanya sikap mental yang positif menghadapi hidup dan kehidupan.

Tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah mengarahkan untuk kebugaran jasmani para siswa tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik siswa akan mempunyai kemampuan untuk mengikuti berbagai mata pelajaran di sekolah oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan keterampilan motorik pengetahuan perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan positif bagi diri sendiri sehingga terbentuk jiwa yang sportif dan gaya yang aktif.

Dari latihan kebugaran fisik jasmani yang prima melibatkan komponen latihan yang benar oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani dirancang sesuai kebutuhan melalui aktifitas fisik jasmani secara bertahap dan berjenjang di sesuai kan dengan kebutuhan dan perkembangan siswa itu sendiri di samping itu pendidikan di arahkan untuk mengembangkan jiwa sportif , tanggung jawab, dan kesadaran hidup sehat dengan kata lain pendidikan jasmani adalah proses pengajar melalui aktifitas jasmani sekaligus pula sebagai proses untuk meningkatkan kebugaran jasmani .

Banyak cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani mulai dari paling sederhana sampai ke paling canggih contoh nya jalan , lari, dan senam.

Sebagai penyimpulan berdasarkan pengamatan peneliti sebagai besar para siswa memiliki tingkat kebugaran yang rendah, hal ini ditunjukkan dengan lemahnya mengikuti pelajaran sering mengantuk, malas-malasan, serta terserang penyakit.

Oleh karena itu perlu diupayakan aktifitas diluar.

### **Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani para siswa.
2. Rendahnya pemahaman para siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani dan melaksanakan aktivitas sehari-hari.
3. Presepsi masyarakat (orang tua ) yang keliru bahwa kedudukan pendidik jasmani dipandang rendah dan tidak begitu penting.
4. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani yang ditinjau dari berbagai aspek.

### **Rumusan Masalah**

Apakah latihan senam irama dapat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas vii Smp Negeri 2 Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara.

### **Batasan Masalah**

Agar Tujuan

Sesuai dengan rumusan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian diharapkan hasil penelitian memberikan gambaran jelas tentang Hubungan kebugaran jasmani terhadap pentingnya bagi siswa-siswi smp negeri 2 abung tengah lampung utara .

### **Manfaat**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- a. Peneliti
- b. Siswa-siswi
- c. Sekolah
- d. Program Studi

### **Ruang Lingkup Penelitian.**

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah:

Objek penelitian : Hubungan kebugaran jasmani terhadap siswa-siswi smp 2 negeri abung tengah.

Subyek peneliti : smp negeri 2 abung tengah Lampung Utara.

Tempat Penelitian : Lapangan sekolah Smp  
negeri 2 Abung Tengah  
Lampung Utara

Sesuatu yang telah dicapai ketahap  
yang lebih tinggi apabila tidak  
dilatih maka akan kembali ke  
keadadaan awal.

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku yang aktif dan sikap yang positif melalui perilaku yang terencana, bertahap, dan berkelanjutan.

### B. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta cadangan waktu untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak, dan dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan.

### C. Komponen Kebugaran Jasmani

1. Daya Tahan Jantung
2. Kekuatan otot
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Daya Tahan

### D. Pengertian Latihan

Untuk memperoleh kemajuan dan peningkatan dari suatu Latihan baik peningkatan maupun keterampilan itu harus dengan cara berulang-ulang.

### E. Prinsip-Prinsip Latihan

1. Beban lebih  
Tubuh manusia tersusun dari berbagai sel yg berjumlah milyaran dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan terhadap apa yang terjadi pada tubuh, jadi apapun perlakuan yang terjadi pada tubuh akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan dari sel itu sendiri.
2. Kekhusuan  
Kekhusuan mengatakan bersifat khusus dari beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus dari adaptasi.
3. Kembali Asal.

### F. Senam Irama

Adalah aktifitas fisik yang disusun untuk Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.

1. Prinsip-prinsip latihan senam irama yang harus diperhatikan
2. Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran.
3. sistematika program irama.

### G. Manfaat senam irama

1. Dilihat dari segi fisik
2. Psikologi sosial maupun ekonomis.

### H. Upaya latihan terhadap kebugaran jasmani.

- a. Jantung dan adaptasi meningkat karena rangsangan emosional
- b. respon adaptasi sistem pernapasan terhadap latihan.
- c. respon dan adaptasi sistem energi terhadap latihan.
- d. respon dan adaptasi khusus.

### I. Kerangka berfikir

Senam irama dapat memaksimalkan dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa hidup sehat dan teratur, senam irama juga merupakan salah satu latihan yang menghasilkan perubahan-perubahan terhadap efisiensi kerja jantung.

### J. Hipotesis

Bedasarkan kerangka teoretik dan kerangka pikir diatas ialah ;

Ha : Ada pengaruh yang positif latihan senam irama 2 x seminggu terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa smp.

Ho : Tidak ada pengaruh latihan senam irama 2 x seminggu terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa smp.

## METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian menggunakan eksperimen, karena adanya perlakuan.

B. Rancangan Penelitian the one group pretest posttest design.

O1-----P-----O2

Ket : O1 = Tes awal  
P = Treatment  
O2 = Tes akhir/posttest

### C. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (X) adalah latihan senam irama.
2. Variabel terikat (Y) adalah kebugaran jasmani.

### D. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari penafsiran yang keliru maka Variabel penelitian ini perlu didefinisikan yaitu :

1. Sistem aktivitas fisik yang disusun secara sistematis.
2. Kemampuan siswa untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah.

### E. Populasi dan Sampel

1. Populasi ialah keseluruhan dari subjek penelitian
2. Sampel dan Teknik sampling bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

### F. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

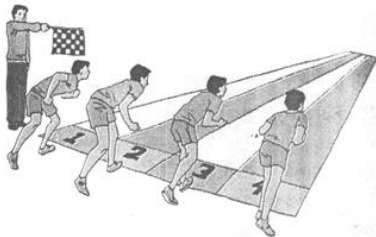
1. Tempat Penelitian
2. Waktu Penelitian

### G. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Awal
2. Tes akhir

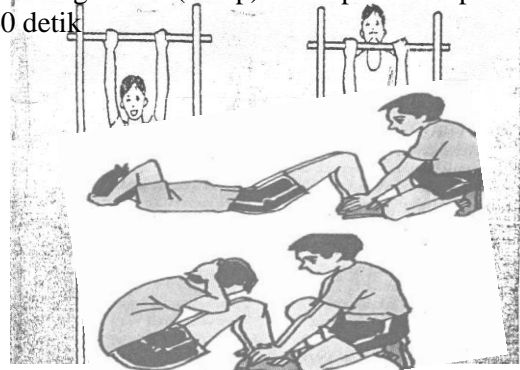
### H. Instrument Penelitian

1. Lari cepat untuk putra dan putri 60 meter

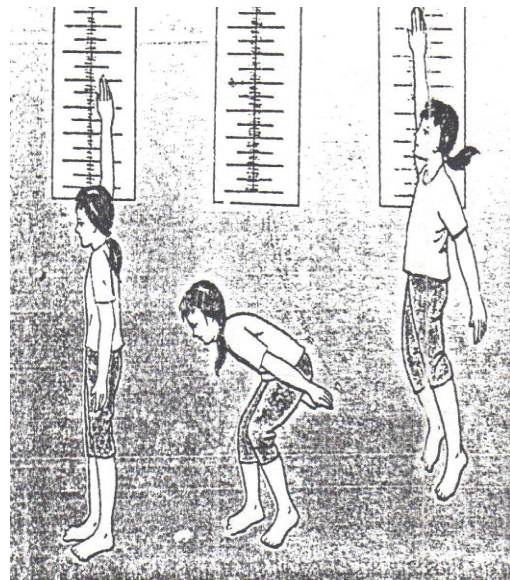


2. Gantung angkat tubuh untuk putra 60 dan gantung tekuk siku untuk putri maksimal 60 detik

3. Baring duduk (sit up) untuk putra dan putri 60 detik



4. Loncat tegak (vertical jump)



5. Lari jarak sedang untuk putra 1000 meter dan putri 800 meter.



## I. Pengujian Instrumen

$$r_{11} = \left( \frac{k}{(k-1)} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

$r_{11}$  : Reliabilitas angket

$k$  : banyaknya butir soal

$\sum \sigma_i^2$  : Jumlah Varians butir

$\sigma_t^2$  : Varians total

Untuk mencari varians butir digunakan rumus sebagai berikut:

$$\sigma_i^2 = \frac{\sum X_i^2 - \frac{(\sum X_i)^2}{n}}{n}$$

Sedangkan untuk mencari varians total digunakan rumus

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum X_t^2 - \frac{(\sum X_t)^2}{n}}{n}$$

Keterangan:

$n$  : jumlah siswa

$\sum X_t^2$  : jumlah kuadrat skor total

$(\sum X_t)^2$  : jumlah skor total dikuadratkan

Dengan kriteria penguji

Tabel 4. Kriteria Tingkat Reliabilitas

Koefisien	Kadar Korelasi
0.80 – 100	Tinggi
0.60 – 0.79	Lumayan tinggi
0.40 – 0.59	Sedang
0.20 – 0.39	Rendah
0.00 – 0.19	Dapat diabaikan

Sumber : Djiwandono (2011:168)

## J. Teknik analisis data

## 1.1 teknik Analisis Data

## 1.1.1 Uji Normalitas Data

4

Untuk melakukan pengujian hipotesis digunakan rumus statistik yang hanya berlaku jika yang berasal dari populasi yang distributornya normal. Oleh karena itu dilakukan terlebih dahulu uji normalitas uji lilliefors dengan langkah sbg;

Langkah I

$$Z^i = \frac{x_i - \bar{x}}{S}$$

Keterangan:

$Z^i$  = Bilangan Baku

$x_i$  = Nilai-nilai yang diperoleh

$\bar{x}$  = Rataan

S = Simpangan Baku

Langkah II; Distribusi normal baku ditentukan peluang masing-masing bilangan

baku dengan rumus  $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$

Langkah III; menentukan Proporsi

$$S(Z^i) = \frac{\text{banyak } z_1, z_2, z_3, \dots, z_n, \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

Langkah IV; menentukan harga mutlak dari  $F(Z$

$^i) - S(Z^i)$

Langkah V; menentukan harga mutlak terbesar

yang selanjutnya disebut  $L_0$  kemudian

bandingkan  $L_0$  dengan  $L_{tabel}$ . Kriteria normal

apabila  $L_0 < L_{tabel}$  (Sudjana, 2005:466)

### 1.1.2 Uji Homogenitas

Sebelum dilakukan uji homogenitas apakah sampel yang diambil benar-benar homogeny digunakan uji varians dalam sudjana

### 1.1.3 Uji Hipotesis

Test ini digunakan untuk menggunakan independen group test dan mengetahui apakah ada perbedaan atau kesamaan antara kedua data .

## Hasil Dan Pembahasan

### A. Hasil Penelitian

Bedasarkan analisis data yang telah dilakukan, didapatkan deskripsi data dan akan dibahas, deskripsi data terdiri atas hasil uji coba instrument, deskripsi data pre-tes, dan deskripsi post test yang akan dianalisis melalui uji homogenitas, uji normalitas dan uji hipotesis adapu prosedurnya sebagai berikut.

#### 1. Validitas dan Rehabilitas Instrumen

Sebelum melakukan pengukuran motivasi berprestasi dan tes akhir hasil belajar pada sampel penelitian, masing-masing instrumen diuji cobakan terlebih dahulu kepada sampel diluar populasi, di smp negeri 2 abung tengah lampung utara.

untuk mengetahui validitas dan rehabilitasnya. untuk menguji tingkat validasi menggunakan validasi isi



, kemudian dilanjutkan dengan analisis reliabilitas menggunakan uji coba instrument pada tgl 15 april 2013 pada sampel diluar populasi.

## 2. Hasil dari tes awal

### a. Uji Normalitas pretes

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah sampel yang diambil dari populasi memiliki distribusi normal atau tidak dengan hipotesis pembuktian

Ho : Sampel berasal dari populasi yang distribusinya normal

Ha : Sampel tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

### b. Uji homogenitas pretes

Syarat ke dua sebelum melakukan hipotesis adalah data yang diperoleh haruslah homogen maka perlu pengujian homogenitas terlebih dahulu. pengujian homogenitas menggunakan uji kesamaan dua varian. hasil perhitungan pada normalitas diperoleh nilai varian untuk tes kebugaran jasmani pada kelas eksperimen sebesar 19,77 dan pada kelas kontrol sebesar 21,39 hipotesis yang akan dibuktikan

Ho : Tidak terdapat perbedaan varian kelas eksperimen dengan varian kelas kontrol (Homogen)

Ha : Terdapat perbedaan varian kelas eksperimen dengan varian kelas kontrol (tidak homogen)

## 3. Perlakuan

Perlakuan diberikan setelah penulis melakukan pretes atau tes awal kepada kedua kelas yaitu, dikelas eksperimen dan dikelas kontrol. Namun perlakuan menggunakan senam irama hanya dilakukan pada kelas eksperimen. Adapun kelas kontrol tidak dikenai perlakuan melalui senam irama.

## 4. Hasil tes akhir (postes)

Untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap kebugaran jasmani siswa, maka siswa diberi tes berupa tes kebugaran jasmani atau disebut TKJI yang dilakukan diakhir perlakuan kelas dapat dilihat dari hasil postes dan tes akhir antara kedua kelas dapat dilihat pada lampiran.

### a. Uji normalitas postes

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah sampel yang diambil dari populasi memiliki distribusi normal atau tidak dengan hipotesis pembuktian :

Ho : sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Ha : sampel tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal

### b. Uji Homogenitas pretes

Syarat yang kedua sebelum melakukan pengujian hipotesis adalah data yang diperoleh haruslah homogen. hasil tes nilai varian pada kelas eksperimen sebesar 2,80 dan pada kelas kontrol sebesar 1,96 hipotesis yang akan dibuktikan :

Ho : tidak terdapat perbedaan varian kelas eksperimen dengan varian kelas kontrol (homogen)

Ha : terdapat perbedaan varian kelas eksperimen dengan varian kelas kontrol (tidak homogen)

c. Uji Hipotesis

Rumus yang digunakan untuk menguji hipotesis perbedaan dua rata-rata yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan atau kesamaan antara dua data maka teknis analisis statistik untuk menguji beda rata-rata adalah test (T).

Ho : tidak ada pengaruh antara latihan senam irama 2 kali seminggu terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa smp.

Ha : ada pengaruh yang positif latihan senam irama 2 kali seminggu terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa smp.

**B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data ternyata latihan senam irama yang dilakukan seminggu 2x dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani pada siswa-siswi sekolah menengah pertama .

**Kesimpulan dan Saran**

**A. Kesimpulan**

Hasil penelitian analisis data yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari peneliti ini ialah:

1. Latihan senam irama sangat berpengaruh sekali terhadap

kebugaran jasmani secara signifikan

2. Latihan senam irama 2x seminggu selama 2 bulan dapat meningkatkan kebugaran jasmani para siswasekolah menengah atas.
3. Latihan Senam irama mampu menunjang semua kalangan bukan hanya untuk anak sekolah termasuk juga orang tua.

**B. Saran**

1. Pemerintah dan masyarakat perlu mempunyai komitmen yang kuat untuk membangun sarana dan prasarana atau fasilitas olahraga
2. Guru penjasokes dan olahraga perlu memiliki database tentang kebugaran jasmani para siswanya.
3. Perlu adanya penelitian lanjutan dengan aspek yang berbeda dan sampel yang lebih luas .

**DAFTAR PUSTAKA**

Depdiknas. 2004. Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Djiwandono. 2011. Metodologi penelitian. Fakultas Pascasarjana. Universitas airlangga.surabaya.

Djoko Pekik I 2000 Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman Yogyakarta Lukman Offset.

Panular, Satro Suarno, Dkk. 1998. Tes Kebugaran Jasmani Dengan Lari Multitahap. Puslitbang-OR. Surakarta.

Sudjana, Nana. 2005. *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*. Bandung:Sinar Baru Algesindo

Woejarti Soekarno, Dkk 1996. Dasar-dasar Latihan senam Irama Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta.