
Pengaruh latihan SKJ 2018 terhadap kebugaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu

O. Lismana^{1,a)}, Suwarni²⁾

Affiliation:

1. Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu
2. Program Studi Manajemen Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

a. oetarililismana@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of SKJ 2018 exercises on improving the physical fitness of students at Madrasah Aliyah Ja-alHaq in Bengkulu City. In this study using the method of Preexperimental Design with One Group Pretest-Posttest Design, it can be noted with certainty the difference in results due to the treatment given. The population in this study were students who took extracurricular activities at Madrasah Aliyah Ja-alHaq in Bengkulu City as many as 30 people and the research sample used total sampling, namely the sampling technique by taking all members of the population as respondents or a sample of 30 people. The statistical analysis used in this study was the t-test to test the hypothesis that there is an effect of the 2018 SKJ exercise on improving the physical fitness of the students of Madrasah Aliyah Ja-alHaq in Bengkulu City. The results of the t test calculation analysis turned out to have a significant effect on the results of physical fitness. The calculation results state that the final test with the calculation of the value of $t_{count} 8,758 > t_{table} 1,699$ with a level of $= 0.05$ means that there is a significant effect between X (SKJ 2018 exercises) and Y (physical fitness improvement) with an increase of 9.1% Based on the results of hypothesis testing that has been carried out, it is stated that there is a significant effect between the SKJ 2018 exercises on improving the physical fitness of Madrasah Aliyah Ja-alHaq students in Bengkulu City.



Keyword: SKJ 2018 Exercises, Physical Fitness Improvement

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Setiyawan (2017:78) olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu. Salah satu alasan siswi melakukan olahraga adalah untuk mendapatkan kesegaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga siswi bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik. Olahraga juga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi siswi yang menggelutinya.

Memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan.

Bagi siswi, kebugaran jasmani diperlukan untuk belajar, sekolah atau kegiatan yang mendukung proses pembelajaran. Oleh karena itu setiap siswi hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik guna mendukung dan memperlancar proses pembelajaran. Siswi pada masing-masing kelas, tuntutan kebugaran jasmaninya akan berbeda-beda pula.

Oleh karenanya perlu dilakukan aktivitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kesegaran jasmani. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang terdapat dalam kurikulum sekolah adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari mata pelajaran PJOK disekolah. Berbagai macam aktivitas ritmik yang ada antara lain yaitu: Senam Pagi Indonesia, Senam Ayo Bersatu, Senam Indonesia Sehat, Senam Kebugaran Jasmani, Senam Aerobik, Senam Poco-Poco dan aktivitas ritmik lainnya.

Aktivitas tersebut pada dasarnya merupakan sarana aktivitas jasmani yang sistematis dan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Senam kesegaran jasmani merupakan aktifitas yang efektif untuk

mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik (Arisman, 2018:176). Menurut Cindo (2010:4) tujuan senam adalah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani.

Senam SKJ 2018 merupakan senam yang didaur ulang dari senam SKJ 1984 yang fenomenal. Senam SKJ 2018 menggunakan musik modifikasi SKJ 1984 dan gerakan-gerakan yang telah dimodifikasi. Kementerian Pemuda dan Olahraga melaunching SKJ 2018 pada bulan November 2018 yang diikuti 200 lebih perwakilan instruktur senam dari 34 provinsi di Indonesia dengan harapan senam SKJ 2018 dapat kembali populer dan dimassalkan serta menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Terdapat 2 versi senam kebugaran jasmani 2018 yaitu SKJ 2018 versi pendek dengan durasi 6 menit dan SKJ 2018 versi panjang/versi latihan dengan durasi 17 menit.

Madrasah Aliyah Ja-alHaq Kota Bengkulu merupakan salah satu sekolah yang ada di kota Bengkulu, dan merupakan Madrasah yang sudah memiliki akreditasi B. Madrasah Aliyah Ja-alHaq memiliki asrama siswa dan siswi yang berbeda dan proses belajar mengajarnya juga terpisah. Sebagian besar siswi MA Ja-alHaq berasal dari kalangan santri, namun tidak semua Siswi mempunyai tubuh yang bugar dan sehat. Siswi MA Ja-alHaq yang mempunyai prestasi olahraga yang kategori cukup baik. Prestasi olahraga tersebut dicapai dari cabang olahraga futsal, atletik, senam ataupun cabang olahraga lainnya.

Menurut Widiastuti (2019:13), Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Kebugaran juga sangat penting, terutama kebugaran peserta didik dalam mendukung motivasi belajar siswi. Secara logika, apabila seorang siswi sakit sulit untuk berkonsentrasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar.

Dalam pengamatan penulis, siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq masih kurang menyadari akan manfaat dari Senam Kebugaran Jasmani, terbukti bahwa pada saat kegiatan senam rutin setiap hari Sabtu masih banyak siswi yang tidak mengikuti kegiatan tersebut karena tidak hafal gerakan, malas dan faktor lainnya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana senam SKJ 2018 dapat dimanfaatkan secara maksimal supaya

tujuan dari kegiatan tersebut dapat tercapai dan harapannya senam SKJ 2018 dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswi MA Ja-alHaq.

Untuk memberikan bukti tentang pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 terhadap Kebugaran Jasmani siswi MA Ja-alHaq maka akan dilakukan penelitian dan pengkajian secara mendalam.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Peneliti ini menggunakan desain penelitian preexperimental design. Desain yang masuk dalam katagori ini dianggap lemah (weak design) karena sedikit atau bahkan ketiadaan kontrol yang dilakukan. Ketika kontrol tidak dapat dilakukan, maka ancaman terhadap validitas internal dan validitas eksternal tampak nyata, yang kemudian berujung pada kredibilitas penelitian (Ali Maksum, 2012:96). Menurut Ali Maksum (2012:65), penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment) yang dikenakan kepada subjek dan objek penelitian.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "One Group Pretest-Posttest Design". Dalam desain tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan dari desain ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Ali Maksum, 2012:97). Dalam hal ini yang akan diteliti adalah upaya meningkatkan kebugaran jasmani Siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq Kota Bengkulu melalui latihan SKJ 2018.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi (Ali Maksum, 2012:53). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswi yang mengikuti ekstrakurikuler senam di Madrasah Aliyah Ja-alHaq Kota Bengkulu sebanyak 30 orang. Sampel merupakan perwakilan dari populasi yang ada, perwakilan ini dianggap mewakili populasi yang ada (Dian Pujianto & Bayu Insanisty, 2013:72). Sampel yang digunakan adalah total sampling. Sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 30 orang.

Instrumen penelitian pada penelitian ini adalah menggunakan tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswi Madrasah Aliyah Ja alHaq Kota Bengkulu (Arsil, 2015:78).

Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi untuk data hasil Pre Test Kesegaran Jasmani Indonesia Siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu, ditemukan sebanyak 1 siswi pada kategori baik sekali (3,33), sebanyak 10 siswi pada kategori baik (33,33), sebanyak 9 siswi pada kategori sedang (30), sebanyak 8 siswi pada kategori kurang (26,67), sebanyak 2 siswi pada kategori kurang sekali (6,67).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Pre Test Kesegaran Jasmani Indonesia Siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu

Kelas Interval	Katagori	Frekuensi Absolut (Fo)	Frekuensi Relatif (%)
22-25	Baik Sekali	1	3,33
18-21	Baik	10	33,33
14-17	Sedang	9	30
10-13	Kurang	8	26,67
5-9	Kurang Sekali	2	6,67
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi untuk data hasil Post Test Kesegaran Jasmani Indonesia Siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu, ditemukan sebanyak 2 siswi pada kategori baik sekali (6,67), sebanyak 14 siswi pada kategori baik (46,67), sebanyak 10 siswi pada kategori sedang (33,33), sebanyak 4 siswi pada kategori kurang (13,33), sebanyak 0 siswi pada kategori kurang sekali (0,00).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Post Test Kesegaran Jasmani Indonesia Siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu

Kelas Interval	Katagori	Frekuensi Absolut (Fo)	Frekuensi Relatif (%)
22-25	Baik Sekali	2	6,67
18-21	Baik	14	46,67
14-17	Sedang	10	33,33
10-13	Kurang	4	13,33
5-9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		30	100

Hasil uji normalitas data diatas berdasarkan uji kolmogorov-smirnov diketahui nilai pre test Kesegaran Jasmani Siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq *p-value* sebesar ,051 (atau 0,051), sementara pada uji Shapiro-Wilk *p-value* sebesar 0,199. Sementara itu nilai post test Kesegaran Jasmani Siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq berdasarkan uji kolmogorov-smirnov *p-value* sebesar 0,119 dan pada uji Shapiro-Wilk *p-value* sebesar 0,293. Jadi dapat disimpulkan bahwa data pre tes TKJI dan post test TKJI dinyatakan berdistribusi normal karena *p-value* lebih besar dibanding 0,05, sesuai dengan ketentuan uji normalitas.

Tabel 3. Test of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil TKJI	Pre test	,159	30	,051	,953	30	,199
	Post test	,143	30	,119	,959	30	,293

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji homogenitas data berdasarkan uji Levene diketahui hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq berdasarkan mean memiliki *p-value* sebesar 0,544. Dari hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa kedua data dari satu sampel sejenis tersebut bersifat homogen, karena *p-value* lebih besar dibanding 0,05 atau 0,544 > 0,05, sesuai dengan ketentuan uji homogenitas.

Tabel 4. Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil TKJI	Based on Mean	,372	1	58	,544
	Based on Median	,282	1	58	,598
	Based on Median and with adjusted df	,282	1	57,961	,598
	Based on trimmed mean	,351	1	58	,556

Hasil uji t terhadap kebugaran jasmani diketahui bahwa kebugaran jasmani terdapat pengaruh signifikan dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $8,758 > 1,699$.

Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq Kota sebanyak 30 orang pada pengukuran awal (pre test) Kebugaran Jasmani Indonesia dengan nilai tertinggi 22, nilai terendah 9, rata-rata (mean) 15,77 dan simpangan baku (SD) 3,636. Selanjutnya hasil tes akhir (post test) Kebugaran Jasmani Indonesia diperoleh nilai tertinggi 23, nilai terendah 10, rata-rata (mean) 17,20 dan simpangan baku (SD) 3,408. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan nilai rerata kebugaran jasmani sebelum perlakuan dan setelah perlakuan terdapat peningkatan.

Latihan SKJ 2018 memberikan kontribusi daya tahan kardiovaskuler, intensitas latihan meningkat selama 14 kali pertemuan sehingga kebugaran jasmani meningkat. Rangkaian gerakan dari senam SKJ 2018 juga memberikan kontribusi untuk melatih kekuatan otot, daya tahan, kelincahan dan keseimbangan.

Selama diberikan perlakuan dengan latihan SKJ 2018 selama 14 kali pertemuan selama 1 bulan dengan 3 kali/ minggu, kebugaran jasmani terjadi peningkatan sebesar 9,1%. Memang tidak terlalu besar peningkatan kebugaran Jasmani Siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu, tapi jika latihan kebugaran jasmani sering dilakukan secara rutin tidak hanya 1 bulan, maka peningkatan kebugaran jasmani siswi tersebut akan selalu meningkat. Untuk menentukan kebugaran jasmani siswi salah satu bentuk tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Dari hasil post test dalam perlakuan latihan SKJ 2018 dapat diketahui seberapa besar nilai kebugaran jasmani dan termasuk dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali untuk siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq Kota Bengkulu. Dari 30 siswi secara keseluruhan dalam klasifikasi baik. Kebugaran jasmani yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali sebanyak 2 siswi, klasifikasi baik sebanyak 14 siswi, klasifikasi sedang sebanyak 10 siswi, klasifikasi kurang sebanyak 4 siswi, dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 siswi. Dilihat dari prosentase rata-rata pre test menuju post test terjadi peningkatan secara signifikan sebesar 9,1%.

Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada pengaruh

latihan SKJ 2018 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu. Dapat disimpulkan bahwa semakin sering melakukan latihan tersebut maka semakin baik pula peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian hasil pembahasan dalam penelitian ini serta dari pengolahan data yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu adanya pengaruh latihan SKJ 2018 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu. Dengan perhitungan statistik uji t dimana $t_{hitung} 8,758 > t_{tabel} 1,699$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dengan persentase peningkatan kebugaran jasmani sebesar 9,1% dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan SKJ 2018 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu.

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disebutkan diatas, maka timbul beberapa wawasan yang dikemukakan oleh peneliti berupa saran-saran diantaranya sebagai berikut :

1. Sehubungan dengan penelitian ini, maka diharapkan bagi pembina, pelatih dan guru penjas agar dapat terus memperhatikan dan memberi latihan-latihan dengan variasi terbaru yang berguna untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani sebagai salah satu penunjang dalam proses pembelajaran.
2. Para siswi khususnya siswi yang mengikuti ekstrakurikuler senam agar lebih memperhatikan dan meningkatkan kualitas kebugaran jasmaninya.
3. Peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji bentuk latihan kebugaran jasmani yang lainnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.
4. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan latihan SKJ 2018 membutuhkan proses yang lama untuk memperoleh hasil yang maksimal. Oleh karena itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan latihan SKJ 2018 harus dengan latihan yang rutin dengan jangka waktu latihan yang lebih

lama > dari 14 kali latihan untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Anwarudin, Sahadi. 2010. *Senam Ketangkasan*. Jakarta: Sketsa Aksara Lalitya.
- Arifin, Zainul. 2018. "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang" *Journal of Education* Vol. 1 No.1 (hal 22-29). Malang: STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang.
- Arisman. 2018. "Pengaruh Latihan SKJ 2012 terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 35 Palembang" *dalam Jurnal Wahana Didaktika* Vol. 16 No.2 (halaman 173-184). Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Cindo, Morena. 2010. *Jenis-Jenis Senam*. Jakarta: Trans Mandiri Abadi.
- Fajri, Hasan. 2012. *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kec. Purworejo, Kab. Purworejo* [skripsi]. Yogyakarta(ID): FIK UNY.
- Fenanlampir, Albertus & Faruq, Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Hadziq, Khairul & Musadad, Anwar. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Siswa SMA-MA/SMK-MAK Kelas X*. Bandung: Yrama Widya.
- Langga, Zena Anfidid & Supiyadi. 2016. "Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola basket SMPN 18 Malang" *dalam Jurnal kepelatihan olahraga* Vol 1, Nomor 1 (halaman 90-104). Malang: Universitas Negeri Malang.
- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Margono, Agus. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Mukin. 2015. *Psychological Effects Of Giving Manipulation Massage Before And After The Exercise (On Athletes Badminton Club Citra Raya Unesa)*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Pujiyanto, Dian & Insanisty, Bayu. 2013. *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*.

- Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Setiyawan. 2017. "Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga" dalam *Jurnal Ilmiah Penjas Vol 3 Nomor 1* (halaman 74-86). Semarang: Universitas PGRI Semarang.
- Widiastuti. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Wismayanti, Margiani. 2013. *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 dan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 2 Purbalingga* [skripsi]. Semarang (ID): FIK UNS.
-