



**Efektivitas Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 Terhadap Peningkatan
Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal**

Deva Amalia Ramadhan^{1✉}, Bambang Priyono²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

Article History

Received : 3 October 2022
Accepted : November 2022
Published : November 2022

Keywords

Gymnastics;
Physical Fitness.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 terhadap peningkatan kebugara siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, subyek pada penelitian ini yaitu siswa kelas IV dan V di SD Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal dengan jumlah sampel sebanyak 62 siswa. Desain dalam penelitian ini menggunakan *pre-test and post-test group*. *Treatment* dalam penelitian ini yaitu dengan Senam Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas dengan *kolmogrov smirnov*, uji homogenitas dengan *one way anova*, dan uji beda dengan uji t.. Penelitian ini memeproleh nilai rata-rata dengan hasil pretest putra putri 12.89, pretest putra 13.53, pretest putri 12.43 dan posttest putra putri 14.73, posttest putra 15.31, posttest putri 14.73. Dengan presentase peningkatan antara pretest ke posttest putra memiliki nilai peningkatan sebesar 13,1%, untuk presentasi peningkatan putri memiliki nilai peningkatan sebesar 16%. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 to improve student fitness. This study is an experimental study, the subjects in this study are fourth and V grade students in SD Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal with a total sample of 62 students. Design in this study using pre-test and post-test group. Treatment in this study is by Gymnastics data analysis techniques using descriptive statistics, normality test with kolmogrov smirnov, homogeneity test with one way anova, and difference test with T test.. This study memeproleh average value with the results of pretest son daughter 12.89, pretest son 13.53, pretest daughter 12.43 and posttest son daughter 14.73, posttest son 15.31, posttest daughter 14.73. With the percentage increase between pretest to posttest son has an increase of 13.1%, for the presentation of the increase in daughter has an increase of 16%. The conclusion of this study shows that the United Indonesia physical fitness Gymnastics 2018 is effective for improving students ' physical fitness.

How To Cite:

Ramadhan D., A., & Priyon, B., (2022). Efektivitas Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 356-365

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang masuk ke Indonesia membuat penduduk tidak dapat melakukan kegiatan atau aktivitas pada umumnya. Pemerintah membagikan peraturan agar tidak banyak berkegiatan diluar rumah. Semacam beribadah dirumah, bekerja dari rumah, serta belajar dirumah. Perihal itu pula berakibat signifikan pada seluruh pelajar serta mahasiswa di Indonesia. Sistem pendidikan daring diberlakukan pada seluruh jenjang pembelajaran resmi, peraturan itu adalah bentuk upaya nyata yang dicoba pemerintah untuk menekan penyebaran virus Covid-19 di Indonesia (Kemendikbud RI, 2020).

Efektif berasal dari bahasa inggris yaitu effective yang berarti berhasil atau sesuatu yang dilakukan berhasil dengan baik. Efektivitas berasal dari kata efektif yang berarti tepat, tepat guna, dan berhasil. Sedangkan efektivitas itu sendiri menurut Kamus Ilmiah Populer berarti ketepatangunaan, hasil guna, menunjang tujuan (Ronaldo et al., 2020). Menurut Harbani Pasolog (Harbani dalam Ronaldo et al., 2020) efektivitas pada dasarnya berasal dari kata "efek" dan digunakan istilah ini sebagai hubungan sebab akibat. Efektivitas dapat dipandang sebagai suatu sebab dari variable lain. Efektivitas berarti bahwa tujuan yang telah direncanakan sebelumnya dapat tercapai atau dengan kata sasaran tercapai karena adanya proses kegiatan. Dapat menyimpulkan bahwa, efektivitas adalah tingkat pencapaian tujuan atau sasaran organisasional sesuai dengan yang telah ditetapkan.

Menurut Sapto Madijono (Madijono, 2019) Senam adalah bentuk latihan yang sistematis, terencana dan teratur dengan cara mempraktikkan gerakan-gerakan spesifik guna mendapatkan manfaat bagi tubuh. Sedangkan menurut Muhajir (Muhajir dalam Purnama, 2016) Senam merupakan

aktivitas utama sangat berguna guna meningkatkan komponen fisik serta komponen gerak. Senam memiliki banyak tipe, antara lain merupakan senam lantai senam ketangkasan, senam aerobic, ataupun senam ritmik.

Senam di Indonesia semenjak tahun 70 an dikenal dengan nama Senam Pagi Indonesia. Senam ini dicoba di terapkan dengan musik, hal ini dilakukan guna menarik minat warga Indonesia untuk bisa membentuk manusia sehat. Dahulu senam pagi di Indonesia ada 4 seri, ialah pada tahun 1984, tahun 2004 serta tahun 2008. saat ini sebagai tahun 2018 dengan nama Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2018 (Listyasari & Wahidah, 2022).

Senam Indonesia Bersatu pada hakikatnya merupakan kategori olahraga Kesegaran yang diciptakan dengan tujuan guna memelihara serta meningkatkan Kesegaran jasmani. Senam Indonesia Bersatu ialah sesuatu gabungan dari gerak badan yang umumnya diiringi dengan alunan musik. Iringan musik yang diharapkan bisa menaikkan minat serta motivasi siswa dalam melaksanakan gerak. Gerakan pada senam Indonesia Bersatu ini juga sangat gampang serta bisa dipahami oleh anak-anak. Oleh karena itu, banyak orang yang menilai senam kesegaran jasmani mayoritas disukai oleh perempuan, padahal pada kenyataannya tidak demikian, senam kesegaran jasmani pula sesuai buat pria, serta tiap orang tidak pandang jenis kelamin pastinya membutuhkan kebugaran jasmani. Senam kesegaran jasmani indonesia bersatu 2018 pastinya juga bertujuan guna tingkatkan komponen kondisi fisik.

Menurut Muhajir (Muhajir dalam Hadjarati, 2014) menyatakan jika kebugaran jasmani itu merupakan kesanggupan serta kemampuan tubuh guna melaksanakan penyesuaian terhadap

pembebasan fisik yang diberikan kepadanya yakni dari kerja yang dilakukan tiap hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Sedangkan menurut Winarno (Winarno, 2006) Kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan keterampilan seseorang anak guna bekerja dalam waktu lama tanpa hadapi kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk mengenakan waktu luangnya. baik dia tidak bisa melaksanakan tugasnya dengan baik pula. Dengan demikian, menurut pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bagi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, mereka akan sanggup menyelesaikan tugasnya dengan baik pula, yang pastinya akan menciptakan prestasi belajar yang maksimal. Dengan kebugaran jasmani yang segar dan bugar, siswa mampu berfikir secara jernih, penuh kreatifitas serta mempunyai semangat yang besar guna menuntaskan seluruh tugas baik dirumah, disekolah, atau dilingkungan masyarakat, sehingga mendapat hasil yang memuaskan.

Kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani yang meliputi: 1) Daya tahan (*Endurance*), 2) Kekuatan (*Strength*), 3) Keseimbangan (*Balance*), 4) Kelentukan (*Fleksibilitas*), 5) Kecepatan (*Speed*), 6) Reaksi (*Reaction*), 7) Daya ledak (*Power*), 8) Kelincahan (*Agillity*), 9) Ketepatan (*Acuricy*), 10) Koordinasi (*Coordination*).

Menerapkan aktivitas olahraga, tidak akan lepas dari latihan itu sendiri. Menurut Bompa (Bompa & Buzzichelli, 2019) Latihan merupakan proses penyempurnaan ataupun pendewasaan atlet baik itu secara sadar guna menggapai kualitas prestasi optimal dengan cara diberi beban fisik serta mental yang teratur serta tersusun meningkatkannya serta berulang-ulang. Karena

berdasarkan pendapat Irianto (Irianto dalam Febrianta, 2015) keberhasilan dalam kebugaran jasmani itu ditetapkan oleh kualitas latihan yang terdiri dari tujuan latihan, pemilihan model latihan, pemakaian fasilitas latihan, serta yang lebih penting lagi yakni takaran ataupun dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frequency, Intensity, and Time) yang berarti (1) Frequency (frekuensi) berupa berapa banyaknya latihan per minggu. Agar kebugaran tubuh bisa meningkat latihan dilakukan 3-5 hari per minggu dan dilakukan berselang seling setiap harinya, dan hari lain digunakan untuk istirahat dan tubuh melaksanakan recovery (pemulihan tenaga). (2) Intensity (intensitas) merupakan berat atau ringannya sebuah latihan. Besarnya intensitas latihan bergantung pada tipe serta tujuan latihan. (3) Time (waktu) merupakan waktu yang dibutuhkan saat melakukan latihan. Guna bisa untuk mentingkatkan kebugaran paru jantung serta penyusutan berat tubuh dibutuhkan waktu berlatih sekitar 20-60 menit.

Dalam Buku Panduan SKJ Indonesia Bersatu 2018 (Kemenpora, 2018) dilakukan dengan tiga urutan yaitu: 1) Pemanasan, yang terdiri atas Pemanasan Sikap Awal, Gerakan I, Gerakan II, Gerakan III, Gerakan IV, Gerakan V, Gerakan VI, Gerakan VII, Gerakan VIII, Gerakan IX, dan Gerakan X. 2) Inti, Gerakan Awal Peralihan, Inti I, Inti II, Inti III, Inti IV, dan Inti V. 3) Pendinginan, terdiri atas gerakan Pendinginan dan Pengaturan nafas.

Menurut Yanuar Kiram (Kiram, 2019) gerak merupakan perubahan tempat, posisi, serta kecepatan tubuh atau bagian dari tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang, waktu dan dapat diamati secara objektif. Yaitu seperti perubahan tempat, posisi, dan kecepatan tubuh atau

bagian dari tubuh dalam melompat, berjalan, berlari atau berenang.

Sedangkan menurut Rusli Lutan (Lutan dalam Abdurahman et al., 2014) Keterampilan motoric dapat dibagi menjadi beberapa kategori. Yaitu: 1) Aktivitas lokomotor adalah gerakan yang menggerakkan tubuh secara horizontal atau vertikal dari satu titik dalam ruang ke titik lain. Gerakan ini meliputi lari, lompat, dan lempar. 2) Gerakan manipulatif yang melibatkan otot-otot besar adalah aktivitas fisik yang melibatkan pengerahan tenaga yang diarahkan pada suatu benda dan usaha untuk memperoleh gaya dari benda tersebut. Misalnya, melempar adalah contoh yang pertama, dan menangkap bola adalah contoh yang kedua. 3) Stabilitas Pergerakan dikatakan stabil karena tubuh seseorang tetap pada satu posisi tetapi bergerak pada sumbu horizontal atau vertikal. Gerakan dasar ini juga memiliki keseimbangan dinamis yang ditugaskan padanya.

Kebugaran Jasmani pada anak-anak tingkat sekolah dasar sangat dibutuhkan untuk menunjang aktivitas belajar dan bermain mereka. Karena pada jenjang tersebut, siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi baik di sekolah ataupun di luar sekolah, seperti belajar dan bermain. Siswa sekolah dasar juga memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang cepat baik perkembangan dari jasmani maupun rohani mereka. Menurut (Kusnandar et al., 2019) Siswa sekolah dasar memerlukan kebugaran jasmani yang baik agar dapat belajar secara maksimal, sehingga sanggup menggapai tujuan pembelajaran secara optimal. Adapun menurut Hurlock (Hurlock dalam Erlina, 2018) menyebutkan bahwa karakteristik anak antara umur 10-12 tahun adalah: 1) Suka terhadap permainan aktif; 2) Senang mencari perhatian orang dewasa; 3) Kondisi emosionalnya tidak

stabil; 4) Rasa bangga terhadap ketrampilan yang dimilikinya; 5) Berminat terhadap olahraga kompetitif; 6) Pemujaan kepahlawanan tinggi; 7) Mulai paham artinya waktu, serta ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Oleh sebab itu peran guru PJOK sangat berpengaruh untuk pembelajaran PJOK terutama guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa itu sendiri, karena dari hasil observasi yang dilakukan di masa transisi new normal atau PTM terbatas dimana pembelajaran tatap muka kapasitasnya dibagi menjadi 50% dari kapasitas normal. Siswa yang masuk ke sekolah, dibagi menjadi beberapa sesi. Sesi 1 kapasitasnya 50% dari jumlah siswa, begitupun untuk sesi 2. Di SD Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal diketahui bahwa banyak siswa yang masih kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga, kurang bersemangat dalam berkaktivitas, mudah lelah saat beraktivitas dan bahkan sering mengantuk saat pembelajaran di kelas. Ini adalah hal yang penting untuk di cermati karena kebugaran jasmani akan berdampak pada prestasi siswa di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian di awal, semenjak pandemi covid-19 para siswa dipaksa untuk belajar dari rumah karena peraturan dari pemerintah yang melarang untuk belajar di sekolah karena wabah covid-19 tersebut, dan membawa pengaruh buruk bagi siswa. Oleh karena hal itu, siswa lebih banyak berkatifitas didalam rumah, sangat jarang sekali beraktivitas gerak apalagi berolahraga, lebih banyak duduk selama berjam-jam, seharian bermain game di handphone, menonton tv dan kegiatan lain yang membuat mereka jarang untuk bergerak. Sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka yang rendah karena faktor dari kebugaran jasmani itu sendiri mencakup kebiasaan hidup sehat dan berolahraga.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2015) penelitian eksperimen yaitu penelitian yang digunakan guna mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam keadaan yang terkendalikan. Sedangkan Ali Maksum (Maksum dalam Gustiawati & Julianti, 2018) berpendapat bahwa eksperimen adalah suatu cara untuk mengungkapkan suatu hubungan antara dua variabel atau lebih dan juga untuk mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain dalam penelitian ini menggunakan *pre-test and post-test group* dimana pola rancangan desain sebagai berikut:

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan :

X = Perlakuan yang diberikan

O_1 = Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

O_2 = Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

$O_1 - O_2$ = Pengaruh dari treatment

Adapun perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini menggunakan senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018. Senam dilakukan selama 18 kali pertemuan atau selama 6 minggu yang seminggunya 3 kali pertemuan jumlah tersebut belum termasuk pretest diawal dan posttest saat di akhir

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas IV dan V SD Negeri

Mintaragen 2 Kota Tegal. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas IV dan V SD Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal yang berjumlah 62 siswa. 30 siswa untuk kelas IV dan 32 siswa untuk kelas V, karena jumlahnya yang terbatas maka semua populasi dijadikan sebagai sampel. Karena menurut (Arikunto, 2010) jika populasi kurang dari 100 orang maka seluruh populasi dapat dijadikan sebagai sampel.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas IV dan V SD Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal yang berjumlah 62 siswa. 30 siswa untuk kelas IV dan 32 siswa untuk kelas V, karena jumlahnya yang terbatas maka semua populasi dijadikan sebagai sampel.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Yang mempunyai nilai validitas 0,884 dan untuk anak Puteri dengan nilai validitas 0,897. Dan nilai reliabilitas 0,911 dan untuk anak Puteri dengan nilai reliabilitas 0,942.

TKJI ini telah digunakan diseluruh wilayah Indonesia karena telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga bisa digunakan untuk pengambilan data pada penelitian. TKJI ini juga merupakan sebuah tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan rangkaian tes untuk mengetahui tingkatan kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dibagi menjadi 4 golongan instrument tes yang dibedakan sesuai dengan umur :

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 6-9 tahun

2. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun
3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13-15 tahun
4. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 16-19 tahun

Menurut (Depdiknas dalam Akhsanudin, 2018) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia terdiri atas 5 butir tes dengan rangkaian tesnya adalah: Lari Sprin 40 Meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk, Loncat tegak, Lari 600 Meter.

Setelah penelitian telah dilaksanakan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan analisis data. Pengolahan dan analisis data merupakan bagian yang sangat penting, karena hipotesis yang ditetapkan dapat diuji kebenarannya yang selanjutnya bisa ditarik kesimpulan, dan setelah data telah terkumpul maka dilakukan tabulasi data dan dilanjutkan dengan perhitungan statistik deskriptif. Pengujian hipotesis diawali dengan uji persyaratan hipotesis yang meliputi uji normalitas data menggunakan kolmogrov smirnov, uji homogenitas dengan menggunakan one way anova, kemudian uji beda dengan menggunakan uji t. perhitungan dengan menggunakan komputerisasi spss.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dimana ada 2 variabel yaitu: 1) variabel bebas (X) ialah latihan senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 dan 2) Variabel terikat (Y) ialah hasil peningkatan kebugaran jasmani siswa. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum perlakuan atau disebut dengan pretest dengan menggunakan tes TKJI usia 10-12 tahun.

Kemudian setelah perlakuan selesai yang disebut dengan posttest dengan menggunakan tes TKJI usia 10-12 tahun.

Tabel 1 Rangkuman Hasil Deskripsi Data Sebelum Perlakuan dan Sesudah Perlakuan Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. deviasi
Pretest papi	62	10	16	12.89	1.747
Posttest papi	62	12	18	14.73	1.710
Pretest pa	32	10	16	13.47	1.592
Posttest pa	32	12	18	15.23	1.695
Pretest pi	30	10	15	12.43	1.524
Posttest pi	30	12	18	14.73	1.574

Dari tabel 1 dapat dipahami bahwa 1) N merupakan jumlah sampel, N untuk kelompok pretest putra putri adalah 62, untuk pretest kelompok putra putri nilai minimum 10, nilai maksimum 16, nilai mean 12,89 nilai standart deviasi 1.747 2) N merupakan jumlah sampel, N untuk kelompok posttest putra putri 62, untuk posttest kelompok putra putri nilai minimum 12, nilai maksimum 18, nilai mean 14,73 nilai standart deviasi 1.710 3) N adalah jumlah sampel, N untuk kelompok pretest putra 32, untuk pretest putra nilai minimum 10, nilai maksimum 16, nilai mean 13,47, nilai standart deviasi 1.592 4) N adalah jumlah sampel, N untuk kelompok posttest putra 32, untuk posttest putra nilai minimum 12, nilai maksimum 18, nilai mean 15,23, nilai standart deviasi 1.695 5) N adalah jumlah sampel, N untuk kelompok pretest putri adalah 30, untuk pretest putri nilai minimum

10, nilai maksimum 15, nilai mean 12,43, nilai standart deviasi 1.524 6) N adalah jumlah sampel, N untuk kelompok posttest putri adalah 30, untuk posttest putri nilai minimum 12, nilai maksimum 18, nilai mean 14,73, nilai standart deviasi 1.574

Tabel 2 Presentase Peningkatan.

Variabel	Mean	Mean Defferent	Peningkatan Presentase
Pretest papi	12.89	1,84	14,2%
Posttest papi	14.73		
Pretest pa	13.53	1,78	13,1%
Posttest pa	15.31		
Pretest pi	12.43	2	16%
Posttest pi	14.73		

Terlihat dalam tabel 2 dapat diketahui bahwa presentase peningkatan antara pretest ke posttest putra dan putri mengalami peningkatan. Untuk presentasi peningkatan putra dan putri memiliki nilai peningkatan sebesar 14,2%, untuk presentasi peningkatan putra memiliki nilai peningkatan sebesar 13,1%, untuk presentasi peningkatan putri memiliki nilai peningkatan sebesar 16%.

Penelitian ini adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa siswi kelas IV dan V. Berdasarkan hasil presentasi peningkatan putra dan putri memiliki nilai peningkatan sebesar 14,2%, untuk presentasi peningkatan putra memiliki nilai peningkatan sebesar 13,1%, untuk presentasi peningkatan putri memiliki nilai peningkatan sebesar 16%. Hal ini

menunjukkan bahwa Ha untuk putra dan putri diterima, karena adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018. Hal ini menunjukkan juga bahwa senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa.

Peningkatan kebugaran jasmani pada siswa terjadi pada aspek lari dan juga gantung siku tekuk, ini terjadi karena pada treatment senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 ini terdapat aspek latihan di bagian Inti yang berjumlah lima komponen yang di dalamnya terdapat 16 gerakan yang memiliki banyak sekali faktor dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani pada siswa, seperti bisa melatih kekuatan otot lengan, otot kaki, kelincahan serta daya tahan pada siswa

Kemudian latihan-latihan dalam senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 ini yang dilakukan seminggu 3 kali latihan dengan total 18 kali pertemuan. Hal ini sejalan dengan teori Bompa (Bompa & Buzzichelli, 2019) dan Harsono (Harsono dalam Dwijayanti, 2016) yang menyebutkan bahwa latihan merupakan sebuah proses yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang yang teratur dan tersusun serta semakin hari semakin bertambah jumlah beban latihannya.

Prinsip latihan Menurut Cooper dan Sadoso (dalam Listyarini, 2015) agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya frekuensi latihan paling sedikit 3 kali dalam seminggu, lebih baik kalau berlatih 4 atau 5 kali seminggu. Sebab setelah 48 jam endurance (daya tahan) seseorang akan mulai menurun. Jadi sebelum endurance menurun sebaiknya harus berlatih lagi. Dan di dalam latihan olahraga, proses aerobik terjadi jika latihan itu berlangsung selama 12-30 menit.

Senam kesegaran jasmani juga merupakan kegiatan yang disukai oleh semua kalangan. Baik anak-anak, orang dewasa, atau bahkan orangtua hampir semua mengetahui dan menyukai kegiatan olahraga yang satu ini. Terkait pemilihan senam ini, karena senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 sederhana untuk dilakukan oleh para siswa, mengasyikkan saat dilakukan secara bersama-sama dengan guru ataupun instruktur. Anak-anak usia SD adalah saat dimana perkembangan otaknya begitu pesat. Mereka sangat senang untuk bergerak, tidak suka diam atau bahkan melakukan hal-hal untuk bergerak secara bebas.

Gizi makanan juga tidak kalah penting dalam proses peningkatan kebugaran jasmani siswa, gizi makanan yang baik, akan berpengaruh terhadap kondisi fisik siswa. Memulai dengan kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi akan berdampak baik bagi kesehatan dan kebugaran siswa. Oleh karena itu, peran untuk ikut serta mengontrol makanan siswa adalah kebiasaan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Motivasi pada siswa dalam kegiatan selama penelitian ini sangat perlu dilakukan, karena latihan senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 merupakan hal yang baru dilakukan oleh siswa di SD Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal. Agar penelitian berjalan lancar peneliti sebisa mungkin membuat kegiatan yang tidak membosankan. Karena gerakan senam kesegaran jasmani yang tidak membosankan dan memiliki banyak variasi.

Pengambilan data dilapangan juga tidak lepas dari hambatan dan juga kelemahan. Ada beberapa diantaranya: 1) Saat awal melakukan treatment senam, siswa antusias dan tertib setiap pagi, tetapi seiring berjalannya waktu saat minggu ke 4 dan 5 akan memulai senam, para siswa sering

terlambat datang ke lapangan, ada pula yang terlambat datang ke sekolah. Hal ini menyebabkan treatment senam yang akan dilakukan menjadi terlambat beberapa menit, tetapi tetap dilakukan sesuai program yang telah dibuat. 2) Siswa merasa bosan setelah minggu ke 4, karena harus melakukan kegiatan ini secara terus menerus. Tetapi peneliti akhirnya membuat permainan tradisional yang menarik setelah melaksanakan senam agar mereka tidak merasa bosan. 3) Siswa putri cenderung lebih bersemangat daripada putra, karena kebanyakan siswa putri lebih luwes gerakannya daripada putra kemudian siswa putra juga lebih cenderung malu-malu dalam melakukan gerakan senam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Adanya perbedaan serta peningkatan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa setelah melakukan Senam Kesegaran Jasmani Indonesia bersatu 2018. 2) Senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 efektif untuk dilakukan untuk peningkatan kebugaran jasmani pada siswa, karena setelah dilakukan penelitian ada pengaruh yang signifikan dari hasil latihan Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal.

Peningkatan kebugaran jasmani pada siswa terjadi pada aspek lari dan juga gantung siku tekuk, ini terjadi karena pada treatment senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 ini terdapat aspek latihan di bagian Inti yang berjumlah lima komponen yang di dalamnya terdapat 16 gerakan yang memiliki banyak sekali faktor dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani pada siswa, seperti

bisa melatih kekuatan otot lengan, otot kaki, kelincihan serta daya tahan pada siswa.

Kemudian latihan-latihan dalam senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 ini yang dilakukan seminggu 3 kali latihan dengan total 18 kali pertemuan. Hal ini sejalan dengan teori Bempa (Bempa & Buzzichelli, 2019) dan Harsono (Harsono dalam Dwijayanti, 2016) yang menyebutkan bahwa latihan merupakan sebuah proses yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang yang teratur dan tersusun serta semakin hari semakin bertambah jumlah beban latihannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut: 1) Bagi siswa dan siswi untuk berlatih senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 lebih giat dan serius sesuai arahan dari guru karena berdasarkan hasil dari penelitian, senam ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa, selain itu senam ini juga menyenangkan untuk dilakukan oleh para siswa, mudah dilakukan serta dapat bermanfaat bagi tubuh serta kebugaran jasmani siswa. 2) Bagi guru olahraga hendaknya untuk mengarahkan dan megajarkan para siswa untuk berlatih senam kesegaran jasmani Indonesia bersatu 2018 secara terjadwal.

REFERENSI

- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V. G., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(6).
- Akhsanudin. (2018). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Wonotunggal 01 Kecamatan Wonotunggal Tahun 2018*. Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, S. (2010). *PROSEDUR PENELITIAN SUATU PENDEKATAN PRAKTIK*. Rineka Cipta.
- Bempa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Peridization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 6, Issue 6).
- Dwijayanti, K. (2016). PERBEDAANPENGARUHLATIHANSE NAMCERDAS BUGARINDONESIA (SBCI) 2013 DANSENAMAEROBICTERHADAPPE NINGKATANKESEGERANJASMANI SISWAPUTRIKELASXI PADASMK NEGERI 6 SURAKARTA TAHUNPELAJARAN 2015/2016. *Ilmiah Penjas*, 2(1).
- Erlina, T. (2018). *Profil Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasae Negeri Keteleng 03 Kecamatan Blado Batang*. Universitas Negeri Semarang.
- Febrianta, Y. (2015). KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO 2015. *DINAMIKA PENDIDIKAN DASAR*, 7(2).
- Gustiawati, R., & Julianti, R. R. (2018). Pengaruh Model Pendidikan Gerak (Movement Education) Terhadap Hasil Penilaian Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan *Jurnal Speed (Sport, Physical ...)*, 2(November).
- Hadjarati, H. (2014). PERBANDINGAN PEMBELAJARAN KONVESIONAL DAN PEMBELAJARAN MODIFIKASI BELADIRI TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP 3 KOTA GORONTALO. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Kemendikbud RI. (2020). *Surat Edaran Pencegahan Covid 19 pada satuan pendidikan* (No. 3).
- Kemenpora. (2018). *Buku Panduan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018*. POKSMI.

- Kiram, Y. (2019). *Belajar Ketrampilan Mototrik*. Prenadamedia Group.
- Kusnandar, Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *PHYSICAL ACTIVITY*, 1(1).
- Listyarini, A. E. (2015). LATIHAN SENAM AEROBIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI. *MEDIKORA*, 2. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
- Listyasari, E., & Wahidah, I. (2022). *PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2018 INDONESIA BERSATU TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU PENDERITA HIPERTENSI DI KLINIK MELATI KECAMATAN KAWALU TASIKMALAYA*. 3(6).
- Madijono, S. (2019). *BERGEMBIRA DENGAN SENAM*. Aneka Ilmu.
- 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).
- Ronaldo, R., Subagja, A. D., & Suparman, A. (2020). Efektivitas Pelayanan Calon Pekerja Migran Indonesia Pada Layanan Terpadu Satu Atap Dinas Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Kabupaten Subang. *The World of Public Administration Journal*. <https://doi.org/10.37950/wpaj.v2i2.925>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
- Winarno, M. E. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.