



PENGARUH LATIHAN SENAM PRAMUKA DAN SENAM AYO BERGERAK INDONESIA TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI

Arif Setiawan, Risqi Siwi Widiyanti

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2016

Disetujui Oktober 2016

Dipublikasikan Desember 2016

Keywords:

Gymnastics, gymnastics

Scouts Come Move

Indonesia, the level of

physical Freshness

Abstrak

Tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang kurang baik. Permasalahan penelitian: 1) apakah ada pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani?, 2) apakah ada pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani?, 3) latihan senam manakah yang lebih baik pengaruhnya?. Tujuan penelitian: 1) pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani, 2) pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani, 3) latihan senam mana yang lebih baik pengaruhnya. Metode penelitian menggunakan metode *eksperiment*. Populasi berjumlah 20 siswa. Instrumen tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 13 - 15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kesegaran jasmani sampel setelah melakukan senam Pramuka adalah sebesar 31,45% sedangkan setelah melakukan senam Ayo Bergerak Indonesia sebesar 24,8%. Simpulan penelitian: 1) ada pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani, 2) ada pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani, 3) latihan senam Pramuka lebih baik pengaruhnya terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Abstract

The level of the physical fitness of the council forces galang daughter junior high schools 22 semarang less than good. Problems research: 1 is there a gymnastic exercise pramuka influence on the level of the physical fitness ? , 2) is there influence a gymnastic exercise come on indonesia on the level of the physical fitness ? , 3) a gymnastic exercise which is better their influence ? Research objectives: 1 the influence of a gymnastic exercise pramuka on the level of the physical fitness , 2) the influence a gymnastic exercise come on indonesia on the level of the physical fitness , 3) a gymnastic exercise which is the better their influence. Research methodology uses the method eksperiment . Population were 20 students. An instrument tests using a physical health tests indonesia to live 13 to 15 years. The result showed the physical fitness of an average sample after do gymnastics scouts is as much as 31,45 % and after do gymnastics get a move on indonesia is about 24,8 % . Drawing conclusions the study: 1 there is the influence of a gymnastic exercise pramuka on the level of the physical fitness, 2 is the influence of a gymnastic exercise come on indonesia on the level of the physical fitness, 3) a gymnastic exercise pramuka better its effect on the physical fitness level. Advice of research: 1 do the second gymnastic before exercise pramuka, 2) do gymnastic routinely 3-5kali in a week, 3 to include activities gymnastics in the scouting.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: jsce.pklo@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan yang berkompeten dan berkualitas baik merupakan penunjang prestasi bagi siswa. Namun, prestasi yang dicapai tidak hanya disebabkan oleh hal itu saja tetapi juga oleh tingkat kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani ada yang berhubungan erat dengan kesehatan adapula yang berhubungan erat dengan ketrampilan atau skill. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1) kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*, 2) kesegaran kekuatan otot atau *strength fitness*, 3) kesegaran keseimbangan tubuh atau *body composition* atau *body weight fitness*, 4) kesegaran kelentukan atau *flexibility fitness*. Sedangkan kesegaran yang berhubungan dengan ketrampilan atau skill meliputi: 1) koordinasi atau *coordination*, 2) daya tahan atau *endurance*, 3) kecepatan atau *speed*, 4) kelincahan atau *agility*, 5) daya ledak atau *power*.

Beragam bentuk kegiatan olahraga dapat dilakukan sebagai wujud meningkatkan kebugaran. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat saat ini adalah senam. Senam didefinisikan sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar, dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental, spiritual serta meningkatkan kesegaran jasmani. Senam dikelompokkan menjadi beberapa jenis, pengelompokan dilakukan oleh FIG (*Federation International De Gymnastique*) atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan Federasi Senam Internasional dibagi menjadi enam yaitu Senam Artistik, Senam Ritmik Sportif, Senam Akrobatik,

Senam *Aerobik Sports*, Senam Trampolin, dan Senam General.

Indonesia telah lama mengenal adanya senam general sejak tahun tujuh puluhan hingga sekarang. Penggalakkan ini selaras dengan peran pemerintah dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat dan bugar.

Penggalakkan senam juga berlangsung pada dunia pendidikan kepramukaan dengan terciptanya Senam Pramuka. Senam Pramuka adalah senam yang diperuntukkan oleh semua anggota pramuka dan masyarakat umum. Senam ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerak tangan dan kaki, kelincahan anggota gerak, persendian dan otot-otot, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, membentuk sikap tubuh (postur) yang baik, penguasaan irama musik, penguasaan arah dan relaksasi. Selain Senam Pramuka, senam-senam lain telah banyak digunakan di kalangan pendidikan yaitu sekolah pada jumat pagi. Salah satu senam yang diperkenalkan pada pertengahan tahun 2012 yaitu Senam Ayo Bergerak Indonesia. Senam Ayo Bergerak Indonesia merupakan senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) setelah Senam Ayo Bersatu pada tahun 2004, yang mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan tersebut mengenai tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015, maka identifikasi masalah yang dimunculkan adalah sebagai berikut : (1) Tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015 kurang baik. (2) Belum diperkenalkannya Senam Pramuka dan Senam Ayo Bergerak Indonesia pada Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015. (3) Pemahaman tentang pentingnya

kesegaran jasmani bagi Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.

Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalahnya adalah “Tingkat Kesegaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka muncullah permasalahan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

Apakah ada pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015?

Apakah ada pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015?

Manakah yang lebih baik pengaruhnya latihan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015. (2) Pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015. (3) Latihan senam mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis.

Komponen-komponen kesegaran jasmani

Menurut Agus Supriyanto (2004:50) kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi: 1) kecepatan, 2) koordinasi, 3) power, 4) kelincahan, 5) perasaan gerak. Sedangkan menurut Rubianto Hadi (2007:49) komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) adalah 1) daya tahan jantung paru, 2) kekuatan otot, 3) daya tahan otot, 4) kelentukan, 5) komposisi tubuh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi : 1) pengaturan makanan, 2) istirahat, 3) berolahraga.

Manfaat Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan, yaitu: 1) golongan yang berdasarkan pekerjaan, misalnya: bagi olahragawan adalah untuk meningkatkan prestasi, bagi karyawan adalah untuk meningkatkan produktivitas kerja, bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan belajar, 2) golongan berdasarkan keadaan, misalnya: bagi orang-orang cacat digunakan untuk rehabilitasi, bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran, 3) golongan berdasarkan umur, yaitu: bagi anak-anak adalah untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, bagi orang tua adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Pengertian Latihan Kebugaran

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101). Sedangkan menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:155) latihan adalah gerakan tubuh yang terencana dan terstruktur, yang dilakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan atau mempertahankan satu

komponen kebugaran atau lebih. Djoko Pekik Irianto (2004:12) mengartikan latihan kebugaran sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Prinsip-prinsip Dasar Latihan Kesegaran Jasmani

Adapun prinsip-prinsip dasar latihan menurut Rubianto Hadi (2007:57-62) meliputi: 1) prinsip individualisasi, 2) prinsip variasi latihan, 3) prinsip pedagogig, 4) prinsip pemulihan, 5) prinsip keterlibatan aktif, 6) prinsip pulih asal (*reversibility*), 7) prinsip pemanasan (*warming up*), 8) prinsip pendinginan (*cooling down*). Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004:12), agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran, yang meliputi: 1) prinsip beban berlebih (*overload*), 2) prinsip kekhususan (*specificity*), 3) prinsip kembali asal (*riversible*).

Tahapan Latihan Kebugaran

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:13-16) tahapan latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi: Pemanasan, Kondisioning, dan Penenangan. Tahapan ini dikerjakan secara berurutan.

Takaran Latihan Kebugaran

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:16) keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

Senam Pramuka

Senam pramuka adalah senam yang diperuntukkan oleh semua anggota pramuka dan masyarakat umum. Senam ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerak tangan dan kaki,

kelincahan anggota gerak, persendian dan otot-otot, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, membentuk sikap tubuh yang baik, penguasaan irama musik, penguasaan arah dan relaksasi. Senam yang diluncurkan pada bulan Juni 2002 ini sangat berguna untuk membentuk generasi yang sehat karena di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Senam Ayo Bergerak Indonesia

Senam Ayo Bergerak Indonesia merupakan salah satu senam general atau senam massal yang diciptakan oleh Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI). Senam ini diciptakan untuk mencerminkan keinginan dan tekad untuk bersatu dan terus bergerak dari seluruh komponen olahraga masyarakat, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga.

Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani

Macam-macam tes kesegaran jasmani tersebut antara lain: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, *Indiana Physical Test*, *Navy Standard Physical Fitness Test*, *Army Physical Efficiency Test*, *Multistage Fitness Test*, *12 Minutes Walking/Running Test* (Nurhasan dan Hasanudin Cholil, 2007:100-123). Tes kesegaran jasmani yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun.

Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah kebutuhan dari setiap manusia, karena kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain. Untuk mendapatkan, mempertahankan, dan meningkatkan kesegaran jasmani harus melakukan latihan secara teratur 3 sampai 5 kali dalam seminggu, dan minimal melakukan latihan 3 kali dalam satu minggu.

Dewan Pasukan Galang SMP Negeri 22 Semarang telah banyak meraih prestasi. Sekitar 5-7

perlombaan mereka ikuti setiap tahunnya. Persiapan yang dilakukan untuk perlombaan sekitar 1 sampai 3 bulan sebelum hari pelaksanaan. Oleh karena itu, setiap hari setelah pulang sekolah para Dewan Pasukan Galang ini berlatih dengan tekun dibawah bimbingan Pembina.

Akan tetapi, padatnya jadwal latihan tidak diiringi dengan aktivitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga melalui latihan yang teratur, terprogram dan terarah yang didukung oleh IPTEK dengan masukan gizi yang seimbang, maka akan diperoleh tingkat kebugaran jasmani yang tinggi.

Kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang, termasuk anak usia sekolah mulai taman kanak-kanak (TK) sampai sekolah menengah atas (SMA). Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportifitas, dan semangat kompetisi.

Aktivitas olahraga dengan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani yang baik, khususnya pada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, sehingga latihan ini memberi peluang yang besar untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang prima. Kemampuan siswa dalam berlatih secara maksimal pada teknik gerakan yang benar (pada saat melakukan gerakan senam), maka akan diperoleh kebugaran jasmani yang prima. Berdasarkan hal tersebut maka diduga latihan Senam Pramuka dan Senam Ayo Bergerak Indonesia mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.

Hipotesis

Mengacu pada pengertian di muka, maka dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah:

1. Ada Pengaruh Latihan Senam Pramuka terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.
2. Ada Pengaruh Latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.
3. Latihan senam pramuka lebih baik terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif melalui eksperimen tes kebugaran jasmani dengan menggunakan pendekatan "*Pre-test and Post-test Group*". Pendekatan ini melakukan observasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan observasi yang dilakukan sesudah eksperimen disebut *post-test* (Suharsimi Arikunto, 2010:124).

Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

1. latihan senam pramuka (X1)
2. latihan senam ayo bergerak Indonesia (X2)

Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015.

Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Adapun sifat yang sama dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) populasi adalah anggota Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015, 2) populasi merupakan siswa kelas VIII, 3) berjenis kelamin putri, 4) umur Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015 adalah 13-15 tahun, 5) tidak cacat fisik. Berdasarkan sifat yang sama, maka peneliti menentukan populasi dalam penelitian ini adalah Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015 yang berjumlah 20 siswa.

Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari populasi (Sutrisno Hadi, 2004:182). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Suharsimi Arikunto (2010:173) menganjurkan apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Begitu pula dengan penelitian ini, karena peneliti akan meneliti keseluruhan dari populasi maka penelitian ini disebut penelitian populasi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Selanjutnya sampel akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua. Penentuan kelompok berdasarkan hasil dari *pre test* yang dilakukan sebelum memberi perlakuan atau *treatment*.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 13-15 tahun, senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia.

Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun, terdiri dari lima item tes yaitu: 1) lari 50 meter, 2) gantung siku tekuk, 3) baring duduk 60 detik, 4) loncat tegak, 5) lari 800 meter. Kegunaan tes ini adalah untuk mengukur

dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 13-15 tahun (Nurhasan, 2001:149).

Prosedur Penelitian

Langkah-langkah yang perlu diperhatikan dalam penelitian antara lain: 1) cara mendapatkan sampel, 2) tempat dan waktu penelitian, 3) tes pendahuluan, 4) pelaksanaan program latihan dan 5) tes akhir.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Adapun kemungkinan faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain: 1) kesungguhan, 2) kegiatan di luar eksperimen, 3) alat, 4) pemberian materi, 5) kemampuan siswa, 6) kebosanan.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, data yang disajikan berupa angka, maka metode yang dipakai adalah metode analisis statistik yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisa hasil penelitian.

Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu ingin mengetahui pengaruh latihan yang ditimbulkan oleh aktivitas program latihan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia yang dilakukan empat kali dalam satu minggu terhadap tingkat kesegaran jasmani, digunakan metode analisis statistik terhadap eksperimen dengan pola M-S atau *Matched Subjects Design* yang memiliki arti *matching* dilakukan terhadap subyek demi subyek bukan kelompok demi kelompok. Adapun pembentukan grup karena dalam penelitian ini akan membuat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, maka *pairing* yang digunakan adalah *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* didasarkan atas kriteria ordinal. Maka secara keseluruhan pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Match Subject Ordinal Pairing* (Sutrisno Hadi, 2004: 511-512). Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto (2010:275) bahwa didalam langkah memilih pendekatan penelitian, telah dikemukakan beberapa desain eksperimen diantaranya telah disertai rumus. Untuk testing signifikan maka digunakan *t-test*, untuk menganalisa hasil

eksperimen yang menggunakan *pre-test and post-test group design*. Data yang terkumpul diolah dengan menggunakan komputerasi dengan sistem SPSS versi 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengolahan data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gambaran yang menjelaskan hasil penelitian yang memuat data-data dari *pre-test* dan *post-test* dari masing-masing subyek penelitian. Hasil deskripsi data latihan antara senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015 adalah sebagai berikut:

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre_SABI	10	10	15	12.50	1.581
Post_SABI	10	14	18	15.60	1.430
Pre_Pramuka	10	10	15	12.40	1.578
Post_Pramuka	10	15	18	16.30	.949
Valid N (listwise)	10				

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari sampel yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan analisis *kolmogorov smirnov*, yang perhitungannya dengan program SPSS versi 21. Apabila hasil perhitungan diperoleh *probabilitas* (p) lebih besar daripada taraf kesalahan (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre_SABI	Post_SABI	Pre_Pramuka	Post_Pramuka
Normal	N	10	10	10	10
Parameters ^{a,b}	Mean	12.50	15.60	12.40	16.30
	Std. Deviation	1.581	1.430	1.578	.949
Most Extreme Differences	Absolute	.129	.168	.200	.224
	Positive	.129	.168	.200	.224
	Negative	-.129	-.136	-.145	-.176
	Kolmogorov-Smirnov Z	.407	.533	.633	.709
Asymp. Sig. (2-tailed)		.996	.939	.818	.697

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh tersebut homogen atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *chi-square test*, yang perhitungannya dengan SPSS versi 21. Apabila hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa hasil penelitian adalah homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat sebagai berikut:

Hasil Analisis Data

Analisis statistik deskriptif

Teknik analisis statistik deskriptif pada penelitian ini menggambarkan perbedaan antara hasil sebelum dan sesudah latihan senam Ayo Bergerak Indonesia dan senam Pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015 yang telah dihitung menggunakan analisis statistik ditunjukkan pada tabel berikut:

Hasil Statistik Deskriptif

NO	Pre SABI	Post SABI	Pre Pramuka	Post Pramuka
1	15	18	15	17
2	14	17	14	18
3	14	17	14	17
4	13	16	13	16
5	13	16	12	17
6	12	15	12	16
7	12	15	12	16
8	11	14	11	15
9	11	14	11	16
10	10	14	10	15
JUMLAH	125	156	124	163
SELISIH		31		39
%		24,8%		31,45%
RATA	12,5	15,6	12,4	16,3
SELISIH		3,1		3,9
%		24,8%		31,45%

Sumber: Analisis data penelitian 2015

Analisis Statistik Inferensial

Penghitungan analisis statistik inferensial parametrik dengan menggunakan uji beda (t-test). Implementasi dari uji beda adalah jika taraf

signifikansi di bawah 0,05 berarti terdapat perbedaan yang signifikan, dan sebaliknya jika taraf signifikansi diatas 0,05 maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS diperoleh tabel uji beda sebagai berikut:

		Paired Differences						df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_SABI	-.3.100	.316	.100	-3.326			.000	
	Post_SABI				2.874	31.000			
		-3.900	.994	.314	-4.611	-3.189	-12.402	9	.000
Pair 2	Pre_Pramuka								
	Post_Pramuka								

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil deskripsi data, uji prasyarat, dan analisis data penelitian, maka dapat dinyatakan:

Hipotesis diterima karena adanya peningkatan kesegaran jasmani terhadap Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015 setelah melakukan latihan senam Pramuka sebesar 31,45%.

Hipotesis diterima karena adanya peningkatan kesegaran jasmani terhadap Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015 setelah melakukan latihan senam Ayo Bergerak Indonesia sebesar 24,8%.

Hipotesis diterima karena peningkatan kesegaran jasmani terhadap Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015 setelah melakukan latihan senam Pramuka lebih tinggi daripada setelah melakukan latihan senam Ayo Bergerak Indonesia.

Pembahasan

Berdasarkan dari deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata kesegaran jasmani sebelum latihan senam Ayo Bergerak Indonesia adalah 12,5. Nilai kesegaran jasmani dengan senam Ayo Bergerak Indonesia tertinggi 15 dan terendah 10. Rata-rata kesegaran jasmani setelah latihan dengan senam Ayo Bergerak Indonesia

sebesar 15,6 dengan hasil tertinggi 18 dan terendah 14. Dari hasil yang di dapat, terlihat bahwa adanya peningkatan rata-rata dari sebelum latihan dan setelah latihan sebanyak 3,1, jika dilihat dalam persen menjadi 24,8%. Sedangkan rata-rata kesegaran jasmani sebelum latihan senam Pramuka adalah 12,4. Nilai kesegaran jasmani dengan senam Pramuka tertinggi 15 dan terendah 10. Rata-rata kesegaran jasmani setelah latihan dengan senam Pramuka adalah 16,3 dengan hasil tertinggi 18 dan terendah 15. Dari hasil yang di dapat, terlihat bahwa adanya peningkatan rata-rata dari sebelum latihan dan setelah latihan sebanyak 3,9, jika dilihat dalam persen menjadi 31,45%.

Berdasarkan penjabaran diatas menunjukkan bahwa hasil setelah adanya latihan dengan senam Pramuka dan latihan dengan senam Ayo Bergerak Indonesia sama-sama berpengaruh

Test Statistics

	Pre_SABI	Post_SABI	Pre_Pramuka	Post_Pramuka
Chi-Square	.800 ^a	1.000 ^b	2.000 ^a	2.000 ^c
df	5	4	5	3
Asymp. Sig.	.977	.910	.849	.572

terhadap peningkatan kesegaran jasmani. Namun latihan dengan senam Pramuka lebih baik dari latihan dengan senam Ayo Bergerak Indonesia. Hal ini terlihat dari rata-rata latihan dengan senam Pramuka lebih tinggi daripada latihan dengan senam Ayo Bergerak Indonesia.

Fakta dari hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan latihan senam Pramuka lebih baik dalam meningkatkan kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang tahun 2015 daripada latihan senam Ayo Bergerak Indonesia. Teori ini diperkuat dengan adanya kesamaan beban latihan dalam program latihan namun mampu menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu latihan senam Pramuka memiliki presentase peningkatan kesegaran jasmani lebih tinggi daripada senam Ayo Bergerak Indonesia.

Fakta lain dari hasil penelitian ini adalah adanya perbedaan hasil latihan berdasarkan analisis gerak pada Senam Pramuka dan Senam Ayo Bergerak Indonesia. Pada Senam Pramuka terdapat gerakan yang secara konsisten mengembangkan daya tahan secara maksimal.

Gerakan itu dapat terlihat jelas pada bagian gerakan inti 3. Senam Pramuka memang lebih menekankan pada daya tahan dibandingkan variasi gerakan. Hal tersebut terlihat pada bagian gerakan inti yang memiliki 5 bagian dengan pengulangan 4kali pada tiap bagiannya. Hal ini berbeda dengan Senam Ayo Bergerak Indonesia yang menekankan pada variasi gerakan. Meski hanya mempunyai 4 bagian gerakan inti tetapi gerakan yang ada termasuk rumit, tiap bagiannya dilakukan kearah kanan dan kiri secara bergantian sehingga membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan dapat lebih meningkatkan kesegaran jasmani dibandingkan dengan banyaknya variasi gerak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah lakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

Ada pengaruh latihan senam Pramuka terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.

Ada pengaruh latihan senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.

Latihan senam Pramuka lebih baik pengaruhnya terhadap tingkat kesegaran jasmani Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang Tahun 2015.

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka perlu penulis ajukan beberapa saran sebagai berikut:

Dewan Pasukan Galang Putri SMP Negeri 22 Semarang dapat melakukan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia sebelum melakukan latihan pramuka.

Bagi Dewan Pasukan Galang Putri yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmaninya dapat melakukan senam Pramuka dan senam Ayo

Bergerak Indonesia secara rutin 3-5kali dalam seminggu.

Pembina pramuka dapat memasukan kegiatan senam bersama menggunakan senam Pramuka dan senam Ayo Bergerak Indonesia dalam kegiatan kepramukaan yang dilakukan disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonym. 2011. Kesegaran Jasmani, pengertian, fungsi. Online <http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html> (accessed 05/19/15)
- Djoko Pekik Irianto. 2004. Panduan Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi
- . 2006. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi
- Eko Nurpoyo. 2014. Senam Ayo Bergerak Indonesia (Pengantar). Online <https://www.youtube.com/watch?v=5YijmBKfCYo> (accessed 07/01/15)
- FIK-Unnes. 2014. Pedoman Penyusunan Skripsi. Semarang: FIK-Unnes
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Imam Ghozali. 2007. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Kravitz, Len. 2001. Panduan Lengkap: Bugar Total. Terjemahan Sadoso Sumosardjuno. 2001. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada

- Kwarcab Wonogiri. 2010. Senam Pramuka. Online <http://kwarcab-wonogiri.blogspot.com/2010/03/senam-pramuka.html> (accessed 05/23/15)
- Manfaat Senam. Online at www.bimbie.com/manfaat-senam.htm (accessed 06/25/15)
- Marta Dinata. 2007. Langsing Dengan Aerobik. Jakarta: Cerdas Jaya
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penerapannya. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Nurhasan dan Hasanudin Cholil. 2007. Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Rubianto Hadi. 2007. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang: Rumah Indonesia
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Sharkey, Brian J. 2003. Kebugran dan Kesehatan. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Suriah Hanafi. 2013. Pelatihan Senam Ayo Bergerak Indonesia. Online <http://digilib.unm.ac.id/download.php?id=135> (accessed 06/07/15)
- Sutrisno Hadi. 2004a. Statistik Jilid 2. Yogyakarta: Andi
- , 2004b. Metodologi Research Jilid 4. Yogyakarta: Andi