

## PENGARUH LATIHAN SENAM IRAMA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP ISLAM AL-HASANAH KOTA TANGERANG

Isna Sabila Azlaini<sup>1</sup>, M. Al Ghani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

[sabilaisna18@gmail.com](mailto:sabilaisna18@gmail.com)

### Abstract

*The aim of this research was to investigate how the effect of rhythmic gymnastics training on physical fitness. The research was conducted on a purposive sample of 25 students of Al-Hasanah Islamic Junior High. A quantitative experiment with a one-group pretest-posttest design was used to carry out the research. The design involved a single group of subjects without a control group. Data analysis was conducted using the IBM SPSS Statistics 16 test. The results of the research showed that before undergoing the rhythmic gymnastics training (pre-test), the majority of statistical results were 9.68, indicating that the physical fitness in grade VII students of Al-Hasanah Islamic Junior High School was mostly in the poor category. After undergoing training using rhythmic gymnastics training (post-test), the statistical results showed a significant improvement, with a score of 12.44, indicating that the physical fitness of the Al-Hasanah Islamic Junior High School had increased from the poor to the sufficient category. The t-test results were also significant, with  $t_{count} > t_{table}$  ( $5.238 > 2.069$ ) and a significance level of  $0.00 < 0.05$ , which means that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted and the null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected.*

### Article History

Submitted: 26 February 2025

Accepted: 06 March 2025

Published: 07 March 2025

### Key Words

rhythmic gymnastics, physical fitness, physical fitness test

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah ingin mencari tahu adanya pengaruh latihan senam irama terhadap kebugaran jasmani. Sampel diambil sebanyak 25 peserta didik smp islam Al-Hasanah dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design, Rancangan ini melibatkan satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol. Teknik analisis data menggunakan uji IBM SPSS Statistics 16. Hasil penelitian menunjukkan, sebelum diberikan model latihan senam irama (Pre-test) sebagian besar hasil statistik sebesar 9.68 ini menjelaskan bahwa kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VII SMP Islam Al-Hasanah Kota Tangerang mayoritas terbanyak masuk kategori rendah. Setelah menerima latihan senam irama (Post-test) mendapatkan hasil statistik sebesar 12.44 menjelaskan bahwa kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VII SMP Islam Al-Hasanah Kota Tangerang mengalami peningkatan pada kategori baik hingga sangat baik. Hal ini terbukti bahwa pada uji-t  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $5.238 > 2.069$  dan signifikansi  $0,00 < 0,05$  maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

### Sejarah Artikel

Submitted: 26 February 2025

Accepted: 06 March 2025

Published: 07 March 2025

### Kata Kunci

senam irama, kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan bagian internal dari pendidikan secara menyeluruh dan berperan yang penting sekali untuk mencapai tujuan dari pendidikan itu sendiri. Maka dari itu, tujuan dari pendidikan jasmani bersifat mendidik, sementara dalam praktiknya

aktivitas jasmani digunakan sebagai permainan atau pengalaman belajar, melalui pengalaman tersebut peserta didik tumbuh dan berkembang agar mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, yakni meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sosial serta terbina sikap mental yang positif dalam menghadapi hidup dan kehidupan. Kebugaran jasmani begitu penting bagi peserta didik di sekolah, antara lain untuk meningkatkan kemampuan anggota tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Peningkatan kebugaran jasmani bagi peserta didik di sekolah sangat mempengaruhi sebab agar memacu perkembangan, pertumbuhan dan kondisi semangat belajar.

Salah satu bentuk latihan yang dianggap murah, mudah, menarik dan dapat diikuti oleh banyak peserta didik adalah “Senam Irama”. Senam irama bisa diartikan juga sebagai salah satu senam yang dilaksanakan dengan cara diiringi irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama (Burhaein, 2017). Menurut Jonni dan Yulifri (2018:11) senam irama merupakan rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan gerakan langkah-langkah serta ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Adapun tahap-tahap dalam senam irama, Menurut DEPDINKAS (dalam Zulfahmi, 2016) senam irama terbagi menjadi 3 tahap, yaitu: 1) Tahap Pemanasan (*warming up*) Tahap ini dilaksanakan sebelum gerakan inti, pemanasan dilakukan di dalam senam irama guna mempersiapkan kondisi tubuh secara fisiologis ataupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, otot, persendian, serta peredaran darah. 2) Tahap Inti (*core*) Tahapan inti ini dalam senam irama terdapat gerakan motorik kasar untuk dapat melatih kelincahan, kelenturan, keseimbangan, kelenturan dan juga mengkoordinasi otot yang bergerak. 3) Tahap penenangan (*cooling down*) Tahap ini dilaksanakan jika telah melakukan gerak inti, penenangan dilaksanakan guna melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, serta untuk mengatur pernafasan supaya tubuh menjadi rileks.

Hasil dari beberapa penelitian telah menjelaskan bahwa olahraga secara teratur dapat memberikan dampak positif dalam mengurangi depresi dan kecemasan (Weinberg, & Gould: 2011). Dalam rangkuman peneliti-peneliti yang sudah dijelaskan dalam penelitiannya Edwards (2006), bahwa latihan efektif dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Menurut (Mansur et al., 2018) Latihan merupakan suatu aktivitas olahraga yang dilaksanakan dengan cara sistematis pada rentang waktu yang cukup lama. Latihan ini ditingkatkan dengan cara progresif yang disesuaikan oleh kebutuhan seseorang dan tujuannya agar mencapai ciri fungsi fisiologis dan psikologis seperti yang sudah ditetapkan sebelumnya. Pengertian latihan berasal dari kata *practice* yakni aktivitas yang dapat meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga yang menggunakan banyak peralatan sesuai dengan tujuan dan yang dibutuhkan masing-masing cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2015). Selain itu juga harus tetap ingat ketika sedang melakukan latihan, juga perlu seseorang untuk memperhatikan pengulangan dari semua aktivitas yang sudah selesai dilakukan. Hal itu dilakukan guna menjaga agar tidak ada hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot dan lainnya. Menurut Jonas Solissa (2016), ada prinsip-prinsip latihan yang

seluruhnya bisa dilaksanakan sebagai pedoman untuk membuat program latihan pembinaan prestasi, antara lain: (1) pengembangan multilateral, (2) pengembangan spesialisasi, (3) perbedaan individu, (4) prinsip *overload*, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip pengaturan latihan, (7) prinsip variasi latihan, (8) prinsip *reversibility*, (9) dan prinsip latihan jangka panjang. Dengan begitu yang disebut latihan di dalam penelitian ini yaitu proses kerja yang perlu dilaksanakan dengan cara sistematis, berulang kali, dan berkesinambungan guna meningkatkan kemampuan berolahraga menggunakan metode serta aturan hingga dapat mencapai tujuan di waktu yang tepat.

Menurut Permana (2016:129) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. (Purnomo, Gustian and Puspita, 2019). Aktivitas fisik atau latihan yang terprogram dengan baik akan mempengaruhi atau meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik (Dewi, 2016). Adapun tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Terdapat beberapa macam tes untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain, tes TKPN, tes TKJI, *Harvard Step Test*, *Balke*, *Bleep Test*, dan masih banyak lagi tes kebugaran jasmani lainnya. Setiap tes yang dilakukan akan mendapatkan skor bagi setiap peserta didik yang melaksanakan tes. Skor ini akan dikonversi kedalam norma tes untuk mendapatkan kriteria apa pada tingkat kebugaran jasmani

Pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani di SMP Islam Al-Hasanah dilakukan 1 kali seminggu di rasakan masih kurang cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, Oleh karena itu sangat perlu diupayakan aktivitas jasmani di luar mata pelajaran dengan mempertimbangkan juga bentuk dan waktu pelaksanaannya. Berdasarkan fenomena di atas, maka sangat menarik sekali untuk di kaji lebih jauh untuk meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik SMP Islam Al-Hasanah tersebut.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Islam Al-Hasanah Kota Tangerang” Tahun Ajaran 2024/2025.

## METODE

Pendekatan yang digunakan disini yaitu penelitian kuantitatif. Sugiyono (2016:7) mengemukakan bahwa data kuantitatif adalah jenis data yang terkait dengan perhitungan *statistik* dan angka-angka. Desain penelitian Menurut Sugiyono (2019:2) merujuk pada pendekatan ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang tepat dan akurat, dengan tujuan menghasilkan penelitian yang dapat digunakan untuk pengembangan lebih lanjut. Peneliti menggunakan jenis metode penelitian eksperimen serta rancangan yang digunakan *one group pretest-posttest design*. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variable

independen terhadap variabel dependen dalam kondisi yang terkontrol (Sugiyono, 2019). Rancangan ini melibatkan satu kelompok subyek tanpa adanya kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang telah disusun Kemenpora pada tahun 2022. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Kemenpora (2022) Dalam tes ini mengukur kebugaran jasmani pelajar menggunakan tes, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk umur 13 – 15 tahun. Tes ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan senam irama efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Islam Al-Hasanah Kota Tangerang. Cara untuk mengambil *sample* dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* yakni hanya siswa kelas VII 1 yang kebugarannya lebih rendah dan yang usianya 13-15 tahun. Tes kebugaran jasmani ini melibatkan 25 peserta didik untuk melakukan tes kebugaran pelajar nusantara. Tes ini terdiri dari beberapa tes yakni: 1. Tes Indeks Massa Tubuh, 2. Tes V Sit And Reach, 3. Tes Sit Up 60 Detik, 4. Tes Squat Thrust 30 Detik, 5. Tes PACER.

Teknik analisis data menggunakan Uji-T, uji hipotesis, terlebih dahulu mencari normalitas dan homogenitas data. Uji normalitas dan uji homogenitas dengan uji-F. Uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil data tersebut berdistribusi normal atau homogen. Keputusan diterima atau ditolak hipotesis pada taraf signifikansi 5% untuk menghitung data menggunakan program SPSS 16.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil deskripsi data pretest

Dari data tabel pretest tersebut deskripsi data pretest diperoleh rata-rata sebesar 1,5 , kemudian data pretest tersebut didistribusikan dengan 5 kelas interval yaitu pada rentang pretest kategori sangat baik terdapat 0%, pada kategori baik terdapat 24%, pada kategori cukup terdapat 32%, pada kategori kurang terdapat 44%, pada kategori sangat kurang terdapat 0%.

**Tabel 1 . Deskripsi data interval hasil pretest TKPN**

| Hasil Analisis <i>Pretest</i> Tes Kebugaran Pelajar Nusantara |               |          |           |            |
|---------------------------------------------------------------|---------------|----------|-----------|------------|
| No.                                                           | Kategori      | Interval | Frekuensi | Presentase |
| 1                                                             | Sangat Baik   | > 4      | 0         | 0%         |
| 2                                                             | Baik          | 3 - 3,9  | 6         | 24%        |
| 3                                                             | Cukup         | 2 - 2,9  | 8         | 32%        |
| 4                                                             | Rendah        | 1 - 1,9  | 11        | 44%        |
| 5                                                             | Sangat Rendah | < 1      | 0         | 0%         |
| Jumlah                                                        |               |          | 25        | 100%       |

## 2. Hasil deskripsi data posttest

Dari data tabel pretest tersebut deskripsi data pretest diperoleh rata-rata sebesar 2,5 , kemudian data pretest tersebut didistribusikan dengan 5 kelas interval yaitu pada rentang pretest kategori sangat baik terdapat 12%, pada kategori baik terdapat 32%, pada kategori cukup terdapat 48%, pada kategori kurang terdapat 8%, pada kategori sangat kurang terdapat 0%.

**Tabel 2. Deskripsi data interval hasil posttest TKPN**

| Hasil Analisis <i>Posttest</i> Tes Kebugaran Pelajar Nusantara |               |          |           |            |
|----------------------------------------------------------------|---------------|----------|-----------|------------|
| No.                                                            | Kategori      | Interval | Frekuensi | Presentase |
| 1                                                              | Sangat Baik   | > 4      | 3         | 12%        |
| 2                                                              | Baik          | 3 - 3,9  | 8         | 32%        |
| 3                                                              | Cukup         | 2 - 2,9  | 12        | 48%        |
| 4                                                              | Rendah        | 1 - 1,9  | 2         | 8%         |
| 5                                                              | Sangat Rendah | < 1      | 0         | 0%         |
| Jumlah                                                         |               |          | 25        | 100%       |

## 3. Deskripsi data uji normalitas

Dari hasil data uji normalitas bahwa signifikansi statistik pretest sebesar  $0,151 > 0,05$  dan posttest  $0,305 > 0,05$  dengan bantuan perhitungan program aplikasi SPSS 16. Maka data tersebut memenuhi uji normalitas *Shapiro-Wilk*, oleh karena itu dapat dinyatakan data tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 3. uji normalitas**  
**Tests of Normality**

| Kelas      |               | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|------------|---------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|            |               | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Hasil TKPN | Pretest TKPN  | .143                            | 25 | .197  | .940         | 25 | .151 |
|            | Posttest TKPN | .125                            | 25 | .200* | .954         | 25 | .305 |

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

#### 4.Deskripsi data uji homogenitas

Berdasarkan dari hasil SPSS 16, pada uji homogenitas dengan nilai signifikan  $0,822 > 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa varian dari variabel X dan variabel Y menunjukkan bahwa variasi setiap sampel dianggap ada homogen.

**Tabel 4. Uji Homogenitas**  
**Test of Homogeneity of Variances**

Hasil TKPN

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| .051             | 1   | 48  | .822 |

#### 5.Deskripsi data uji hipotesis

Dari hasil dapat dilihat bahwa perhitungan uji *paired sample test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , dan t hitung sebesar  $5.238 > 2.069$  (t tabel) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Apabila dilihat dari rata-rata pretest sebesar 28,8% dan diperoleh angka mean difference sebesar 2,76 , berarti terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan senam irama terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VII SMP Islam Al-Hasanah Kota Tangerang terdapat peningkatan.

**Tabel 5. Uji hipotesis**

|  |                              |
|--|------------------------------|
|  | t-test for equality of means |
|--|------------------------------|

|      | T hitung | T tabel | Sig.(2-tailed) | Mean Difference |
|------|----------|---------|----------------|-----------------|
| TKPN | 5.238    | 2.069   | 0,000          | 2.76            |

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan analisis data dari penelitian, berikut adalah kesimpulan yang dapat diambil adalah Latihan senam irama secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Islam Al-Hasanah. **Sebagaimana terlihat pada hasil Sig. 2 tailed untuk pengaruh X terhadap Y sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai t hitung  $5.2380 > t$  tabel 2.069.**

Latihan senam irama signifikan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, **sehingga terlihat peningkatan presentasi kategori rendah menjadi 8%**

## REFERENSI

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta didik SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51.
- Dewi, U. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 175–183.
- Edwards, S. (2006). Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 36, 2, 357–373.
- Jonas Solissa 2016: Teori dan metodologi latihan fisik. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Jonni dan Yulifri. 2018. Senam Irama. Universitas Negri Padang. Padang.
- Mansur, L.K., Irianto, J.P., & Mansur. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal keolahragaan*, 6(2), 150-161.
- Permana, Rahmat. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Disduki Dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika* Vol. 6 No. 2 Juni 2016.
- Sugiyono (2019). Statistika untuk Penelitian. Bandung : CV Alfabeta.

Sugiyono, H. (2016). Metode kualitatif dan kuantitatif. Cetakan Ke-23. Alfabeta, Bandung.

Sukadiyanto. (2015). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology 5th ed.* USA. Human Kinetics.

Zulfahmi, M. N. (2016). *Pengaruh Senam Irama Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangan Kabupaten Jepara.* (Skripsi). Universitas Negeri Semarang. Semarang.