



**PENGARUH LATIHAN SENAM PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
SISWA MTS DARUL HASANAH LUKUN**

Nurul Afrida¹, Dedi Nofrizal² Erna Lestari Rambe³

**¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Meranti**

Desa Bagan Melibur Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti

email : nurulafrida@gmail.com

Submitted : 2019-06-25, Reviwed: 2019-08-26, Accepted : 2019-10-30

Abstrak

Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTs Darul Hasanah Lukun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Senam Pramuka terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa MTs Darul Hasanah Lukun. Metode penelitian ini adalah metode Eksperimen Semu, mengungkap rancangan Metode Latihan Senam Pramuka. Sampel penelitian adalah siswi MTs Darul Hasanah Lukun yang berjumlah 22 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Setelah dilakukan tes, sampel melakukan latihan Senam Pramuka. Lamanya latihan setiap pertemuan ± 120 menit. Instrumen yang dipakai untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa adalah tes TKJI. Untuk hipotesis sampel t-tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: "Metode Latihan Senam Pramuka berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani, skor rata-rata 14,455 pada *pre-test* meningkat sebesar 5,363 menjadi 19,818 pada *post-test*, dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 12,201 > t_{tabel} 1,721$). hal ini berarti Bahwa Metode Latihan Senam Pramuka Meningkatkan Kebugaran Jasmani seorang siswa.

Kata Kunci : Senam Pramuka, Kebugaran Jasmani

Abstrack

The problem in this research is the low level of physical fitness of students at MTs Darul Hasanah Lukun. This study aims to see the effect of Scouting Gymnastics Training Methods on the Improvement of Physical Fitness of Students at MTs Darul Hasanah Lukun. This

research method is the quasi-experimental method, which reveals the design of the Scout Gymnastics Exercise Method. The research sample was students of MTs Darul Hasanah Lukun, which may have 22 students. The sampling technique used purposive sampling. After the test was carried out, the sample did the Scout Gymnastics exercise. The length of practice for each meeting is ± 120 minutes. The instrument used to measure the level of physical fitness of students is the TKJI test. For the sample hypothesis t-test. The results showed that: "The Scout Gymnastics Training Method has a significant effect on the Improvement of Physical Fitness, the average score of 14.455 in the pre-test increased by 5.363 to 19.818 in the post-test, with the statistical results showing that ($t_{count} 12.201 > t_{table} 1.721$). This means that the Scouting Exercise Methods Improve a student's Physical Fitness.

Keywords: Scouting Gymnastics, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Gerak jasmaniah merupakan kebutuhan yang mutlak bagi makhluk hidup, dari zaman nenek moyang kita selalu harus bergerak dan berpindah tempat, mereka bergerak untuk mengejar dan mencari binatang buruan untuk melangsungkan kehidupan, kehidupan mereka diwarnai dengan gerak jasmaniah. Selama makhluk hidup mau dan mampu bergerak maka makhluk hidup tersebut mampu maka makhluk hidup mampu menyesuaikan diri dengan keadaan sekitar serta perubahan-perubahan sehingga makhluk hidup tersebut akan mampu mempertahankan hidupnya, ia akan tetap *survive*. Dan sebaliknya dapat dikatakan bahwa makhluk hidup yang ingin tetap *survive*, ia harus mau bergerak untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 18 ayat 1 & 2 (2005 : 47) yaitu: Olahraga pendidikan sama dengan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan, keduanya dapat digunakan secara saling melengkapi untuk kepentingan pendidikan (1). Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan diluar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang.

Pada saat ini kemajuan teknologi sangat mengagumkan, hampir semua peralatan yang diperlukan manusia sudah serba otomatis_elektronik, dilihat dari segi kemudahan kita bias lebih bias merasakan kenikmatan hidup, untuk menghubungi orang kita sudah bisa telepon saja, untuk bermain anak-anak sudah ada internet ataupun *playstation* yang membuat anak semakin nyaman berjam-jam menghabiskan waktunya di depan televisi untuk bermain game. Cabang olahraga senam di Indonesia mewarisi sejarah dan tradisi yang cukup panjang dalam

perkembangannya. Diawali dari perkembangan yang didorong oleh militer di masa-masa kependudukan Belanda dan Jepang. Senam pernah identik dengan olahraga militer di masa awal kemerdekaan dengan dominasi pelatih yang juga datang dari latar belakang kemiliteran yang kuat. Senam saat itu belum memungkinkan dikembangkan mengingat keharusan menyediakan peralatan yang relative mahal. Untuk memahami perkembangan perkembangan olahraga senam tersebut.

Olahraga merupakan hal atau kegiatan yang dibutuhkan bagi semua orang. Bahkan sudah termasuk dalam pelajaran wajib di sekolah. Bukan hanya menyehatkan olahraga juga memberikan dampak positif yang banyak bagi tubuh kita. Dalam kehidupan sehari-hari banyak kita jumpai berbagai macam olahraga. Salah satunya adalah senam. Senam merupakan olahraga yang banyak manfaatnya bagi tubuh kita. Karena, pada saat senam kita menggerakkan seluruh anggota tubuh kita. Mulai dari kepala, tangan, badan, kaki, otot, dan sebagainya.

Dari penjelasan diatas sesuai pula dengan anjuran pemerintah pada pasal 4 BAB II Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa : Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Dengan demikian pemerintah mengupayakan bahwa dengan adanya olahraga tersebut diharapkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani akan meningkat.

Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga, seperti yang dikemukakan M.sajoto (1995 : 1). Pertama, untuk rekreasi, yaitu melakukan olahraga hanya untuk mengisi

waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan. Kedua, untuk pendidikan, melakukan kegiatan formal guna mencapai sasaran pendidikan. Ketiga, kesegaran jasmani yaitu : melakukan kegiatan dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani. Keempat, untuk prestasi yaitu ilmu_ilmu pengetahuan yang terkait mengenai manusia sebagai objek yang diolah prestasinya agar lebih baik.

Untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran /kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Adapun komponen kesegaran jasmani yaitu : Kekuatan (*Strenght*) adalah komponen kondisi fisik seseorang mengenai kemampuan dalam mempengaruhi otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Daya Tahan (*Endurance*) kemampuan seseorang untuk mempergunakan sistem organ paru-paru, jantung dan peredaran darahnya untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan sejumlah otot dalam intensitas tinggi dan waktu yang lama. Kecepatan (*Speed*), kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sama dan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelenturan (*Flexibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakannya dengan kecepatan tinggi waktu yang cepat. Koordinasi (*Coordination*) kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan berbeda kedalam satu gerakan tunggal secara efektif. Keseimbangan (*Balance*) kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.

Aktivitas tubuh yang berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh seseorang adalah berupa latihan-latihan olahraga, misalnya jogging, lari, bersepeda, senam kebugaran jasmani, senam aerobik dan lain-lain. Latihan olahraga yang rutin dan teratur sangat penting untuk meningkatkan kesehatan

dan kebugaran serta meningkatkan daya tahan kemampuan *cardiovascular respiratory* yang berhubungan dengan jantung, paru-paru dan organ tubuh erat kaitannya dengan system transportasi oksigen. Oleh sebab itu, pentingnya kebugaran jasmani bagi pelajar mulai dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi mempunyai kesegaran jasmani yang baik supaya menunjang proses kegiatan baik formal maupun nonformal. Berdasarkan fenomena yang peneliti temukan di MTS Darul Hasanah Lukun, peneliti melihat tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut masih rendah ini dapat dilihat dari aktivitas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani dibawah rata-rata atau masih rendah kebugaran jasmaninya diatas rata-rata. Seiring dengan itu peneliti juga melihat dalam kenyataan yang terjadi dilapangan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kegiatan senam pramuka yaitu : Pertama, Tidak semangatnya siswa dalam mengikuti senam pramuka. Kedua, Siswa tersebut mengalami kelelahan yang berlebihan. Ketiga, kurangnya sarana dan prasarana pendukung kegiatan senam. Keempat, Terdapat siswa yang mengantuk ketika dalam proses pembelajaran. Dengan demikian peneliti mencoba melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Senam Pramuka Terhadap kebugaran jasmani siswa MTS Darul Hasanah Lukun.

A. Kajian Penelitian yang Relevan

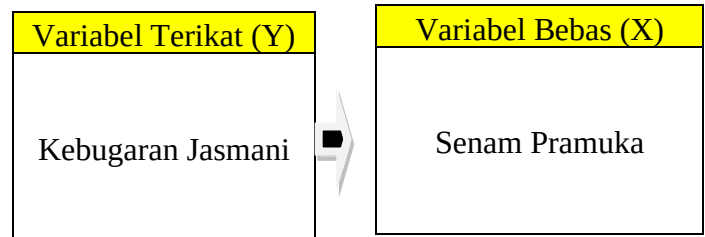
1. Penelitian yang dilakukan Herdiyanto (2011) dalam laporan yang berjudul “ pengaruh latihan senam kebugaran jasmani 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang. Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Bayumas”. Penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain ekspremental. Subyek yang digunakan siswa kelas V yang berjumlah 34 siswa. Teknik pengumpulan data dengan TKJI Th

2010 usia 10 -12 tahun, hasil perhitungan menunjukkan ada peningkatan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang. Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Bayumas. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata *pretest* 13,88 menjadi 18,03 pada pengukuran *posttest* atau mengalami peningkatan sebesar 29, 90 %.

2. Penelitian yang dilakukan Pambudi Wibowo (2012) dalam laporan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kec. Purworejo, Kab. Purworejo”. Penelitian ini dengan metode eksperimental. Sampel yang digunakan populasi yang berjumlah 40 siswa terdiri dari 22 putra dan 18 putri Orang siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan TKJI, hasil hasil perhitungan diperoleh hasil mean *pretest* 10,30 dan mean *posttest* 12,30 dengan demikian ada pengaruh yang signifikan latihan senam kebugaran jasmani 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kec. Purworejo, Kab. Purworejo.

B. Kerangka konseptual

Peter H.Werner (1994:9) mengatakan bahwa senam dapat diartikan sebagai “bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh”. Untuk mempermudah dalam memahami dan untuk memberikan gambaran konseptual yang lebih jelas tentang kerangka berfikir, maka dapat digambarkan pada konsep hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan skema sebagai berikut :



Gambar 1, Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Arikunto (2006:71) menyatakan bahwa hipotesis diartikan sebagai “Suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis mengemukakan hipotesis yaitu : Terdapat Pengaruh yang signifikan antara Latihan Senam Pramuka (x) Terhadap Kebugaran Jasmani (y) Siswa MTS Darul Hasanah Lukun.voli.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: “Metode Latihan Senam Pramuka berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani, skor rata-rata 14,455 pada *pre-test* meningkat sebesar 5,363 menjadi 19,818 pada *post-test*, dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 12,201 > t_{tabel} 1,721$). hal ini berarti Bahwa Metode Latihan Senam Pramuka Meningkatkan Kebugaran Jasmani seorang siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra (2000). *Senam*, Yogyakarta. FIK UNY
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005, (2007), *System Keolahragaan Nasiaonal*, Bandung: Citra Umbara
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Usia 13 – 15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Sugiyono, 1988. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka.

- Depdikbud. (1985). *Senam kesegaran jasmani*. Jakarta. Dekdikbud
- Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta
- Bomba, O. Tudor. (1994). *Teory and Methodology Of Training*. Terjemahan: Universitas Padjajaran Bandung.
- Muthohir, Toho Cholik dan Maksum. (2007). *All / Sport Development Index: Kensep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta. PT Indeks.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta. Erlangga.
- Margono Agus, (1993) *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta: PT Gramedia.