**PENGARUH SENAM IRAMA DAN SENAM RITMIK TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWI**

**SMP NEGERI 12 MAKASSAR**

**JURNAL**

****

**Oleh :**

**ANDI MUTMAINNA**

**14B04051**

**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2016**

PENGARUH SENAM IRAMA DAN SENAM RITMIK TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWI

SMP NEGERI 12 MAKASSAR

(*THE INFLUENCE OF SYNCHRONIZED GYMNASTICS AND RHYTMIC GYMNASTICS TOWARD OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF*

*STUDENS AT SMPN 12 MAKASSAR*)

Suwardi, Wahyu Jayadi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan; (1)Untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap tingkat kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 12 Makassar (2) Untuk mengetahui pengaruh senam ritmik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 12 Makassar (3) Untuk mengetahui pengaruh senam irama dan senam ritmik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 12 Makassar Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen.Populasinya adalah putri siswi SMP Negeri 12 Makassar yang berusia 13- 15 tahundengan sampel 30 orang. Selanjutnya dibagi menjadi tiga kelompok dengan teknik matching ordinal yaitu untuk kelompok senam irama 10 orang, kelompok senamritmik 10 orang, dan kelompok kontrol 10 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah anava satu jalur pada taraf signifikan α 0,05, dilanjutkan dengan uji tukey. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat pengaruh yang signifikan senam ritmik terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMP Negeri 12 Makassar perbedaan rata-rata 4,900 (p<0.000) (2) terdapat pengaruh yang signifikan senam ritmik terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswi SMP Negeri 12 Makassa rnilai perbedaan rata-rata 3.100 (p<0.000). (3) senam irama lebih baik meningkatkan kesegaran jasmani secara signifikan dari pada senam ritmik pada siswi SMP Negeri 12 Makassar (p<0.000).

Kata Kunci: Senam Irama, Kesegaran JasmaniSiswi SMP Negeri 12 Makassar

ABSTRACT

The study aims at examining (1) the influence of synchronized gymnastics on physical fitness level of the student at SMPN 12 Makassar , (2) the influence of rhythmic gymnastics of physical fitness level of the student at SMPN 12 Makassar ,and (3) the influence synchronized gymnastics and rhythmic gymnastic on Physical fitness level of the student at SMPN 12 Makassar.

This study is experiment research.The population were female students of SMPN 12 Makassar aged 13-15 years with total sample s 30 students. The student were divided into three group s by employing ordinal matching technique, 10 students for synchronized gymnastics ,10 students for rhythmic gymnastics, and 10 students for the control group.Data were an alized by employimg one path anava at the significant level α 0.05,continued with tukay test.

The conclusion based on the study are (1) there is significant influence of rhythmic gymnastics oh physical fitness level of student at SMPN 12 Makassar with the average difference 4.9000(p<0,000); (2) there is significant influence of rhythmic gymnastics on physical fitness level of the students at SMPN 12 Makassar with the average difference 3.100 (p<0.000); (3) the synchronized gymnasticsis better in improving Physical fitness level of the students significantly than rhythmic gymnastic (p<0.000) at SMPN 12 Makassar.

Key Word: *Rhythmic Gymnastic, Physical Fitness Students SMPN 12 Makassar*

1. **Pendahuluan**

Berdasarkan kondisi sekolah siswi SMP Negeri 12 Makassar yang mana ruang gerak siswa semakin berkurang. Alat dan prasarana yang kurang mendukung mengakibatkn siswi kurang bergerak. Selain itu juga pertumbuhan dan perkembangan siswi terbilang lamban. Manusia indonesia seutuhnya mutlak harus memiliki kesegaran jasmani sesuai dengan kebutuhannya agar dapat melakukan tugas masing-masing sehingga tercapai hasil yang diharapkan. Sebagaimana yang di jelas oleh Herisenjaya (1993:1) bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami rasa cepat lelah, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan sewaktu-waktu dapat digunakan.

Berbagai penelitian sekarang ini telah menunjukn bahwa orang yang menjaga kesegaran tubuh yang sesuai, menggunakan baragam latihan secara bijaksana dan melakukan pengaturan berat badan. Dengan demikian, orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, akan dapat menjalankan pekerjaan yang sukar atau berat dengan hanya memerlukan waktu yang singkat, dibandingkan dengan kesegaran jasmaninya tergolong kurang baik.

Kemajuan teknologi dan komunikasi yang sudah mencapai tahap yang sangat maju, telah pula menghadapkan bangsa kita, terutama pad remaja dan anak-anak, pada gaya hidup yang semakin menjauh dari semangat perkembangan total, karena mengutamakan keunggulan kecerdasan intelektual, sambil mengorbankan kepentingan keunggulan fisik dan moral individu budaya hidup yang sedenter (kurang gerak) karena semakin kuat mengenjala di kalangan anak-anak dan remaja, berkombinasi dengan semakin hilangnya ruang-ruang publik dan tugas kehidupan yang memerlukan upaya fisik yang keras segalanya menjadi mudah, demikian pernyataan para ahli, sehingga lambat laun kemampuan fisik manusia sudah tidak diperlukan lagi.

Senam merupakan aktivits fisik yang sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani serta kekuatan, daya tahan otot dari seluru bagian tubuh dan merupakan aktivitas *Multilatural* yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan fungsi-fungsi organ tubuh.Gerakan-gerakan dalam senam melibatkan, kontraksi otot, leganion, tendon, dan jaringan lainnya. Sehingga komponen fisik ; kelentukan, kelincahan, kecepatan dan keseimbangan bekerja dengan baik. Dismping itu senam juga sangat besar sumbangannya pada perkembangan gerak tundamental atau keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi pengusaan keterampilan tehnik suatu cabang Olahraga terutama dalam hal mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien.

Lebih penting lagi Senam dapat meningkatkan kesegaran jasmani secara efektif bagi siapapun melakukannya. Seorng yng melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik (Suroto, 2004:5).

1. **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan fakta dan fenomena yang sekarang terjadi di lapangan.Untuk mendukung maksud tersebut, maka digunakan jenis penelitian eksperimen.Sangadji (2010:22), mendefenisikan penelitian eksperimen adalah penelitian yang subjeknya diberi perlakuan (*tretment)* lalu diukur akibat perlakuan pada diri subjek.

Sumber data yang dipilih dengan alasan pertimbangan tertentu yang dianggap paling sesuai tentang apa yang diharapkan. Teknik pengambilan sampel atau tekhnik samplingadalah suatu cara mengambil sampel yang representatif dari populasi. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat mewakili dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka sampel yang diambil atau dipergunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang putri siswi SMP Negeri 12 Makassar yang berusia 13- 15 tahun dengan teknik Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah *stratified random sampling* yaitu suatu metode pengambilan sampel yang ditarik dengan memisahkan elemen-elemen populasi dan untuk membagi kelompok kontrol dengan perlakuaan menggunakan *maching ordinal pairing*. Adapun kriteria pemilihan sampel adalah sebagai berikut:

1. Sampel adalah putri.
2. Umur sampel antara 13 tahun sampai dengan umur 15 Tahun.

. (Etta. M Sangadji, 2010:186). Kemudian telah dilakukan pretest menjadi tiga kelompok yang terdiri dari 10 orang putri untuk kelompok 1 latihan senam Irama, 10 orang putri untuk kelompok 2 latihan senam Ritmik dan 10 orang putri kelompok 3 yaitu kelompok kontrol, pembagian kelompok tersebut dengan cara matching ordinal.

1. **Hasil Penelitian dan Pembahasan**
2. **Ada Pengaruh yang Signifikansenam iramaterhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswi SMP Negeri 12 Makassar .**

Berdasarkan hasil anava satu jalur menunjukkan bahwasenam irama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kesegaran Jasmani pada siswi SMP Negeri 12 Makassar ,karena tingkat signifikan lebih kecil daripada α 0.05 maka data Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswi SMP Negeri 12 Makassardengan uji tukey adalah ada pengaruh yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai perbedaan rata-rata 4.900 dengan nilai signifikan 0.00.

Pelaksanaan Senam Irama adalah suatu gerakan yang memiliki durasi waktu 14 menit 58 detik dengan jumlah 18 latihan gerakan.Intensitas gerakan medium. Pada gerakan pemanasan ada 8 jenis latihan, hitungan 2x8, waktu 4 menit 35 detik. Pada gerakan inti 5 jenis latihan, hitungan 8x8, waktu 6 menit 35 detik. Pada gerakan pendinginan ada 5 jenis latihan, hitungan 2x8, waktu 1 menit 54 detik. Laksanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkn kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 12 Makassar.

1. **Ada Pengaruh yang Signifikan Kelompok kelompok senam ritmik terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswi SMP Negeri 12 Makassar**

Berdasarkan hasil anava satu jalur menunjukkan bahwa Senam ritmik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kesegaran Jasmani pada siswi SMP Negeri 12 Makassar ,karena tingkat signifikan lebih kecil daripada α 0.05 maka data Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswi SMP Negeri 12 Makassardengan uji tukey adalah ada pengaruh yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai perbedaan rata-rata 3.100 dengan nilai signifikan 0.00.

Pelaksanaan Senam Ritmik adalah senam yang dilakukan dengan durasi musik minimal 1:25 detik, maximal 1:30 detik iringan irama musik dan pesenam melakukan rangkaian gerak tubuh *(body moveement)* seperti jumps, balance, pivotes, akrobatik, dan steep dance secara continue selaras, tepat, dan ekspresif sesuai dengan ketukan irama musik. Senam ritmik dapat dan dilakukan berkelompok ataupun secara tunggul. Pada pelaksaannya, senam ritmik dapat dilakukan tanpa alat (Freet Hand) ataupun dengan menggunakan alat.

1. **Senam iramaLebih Baik dari pada senam ritmik terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 12 Makassar .**

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan Kesimpulan dari tiga kelompok bahwa kelompok senam irama dengan nilai perbedaan rata-rata adalah 4.900 dan kelompok kelompok senam ritmik dengan peningkatan nilai rata-rata adalah 3.100 artinya kelompok latihan kelompok senam irama lebih baik jika dibandingkan kelompok latihan senam ritmik dan sebagai alat kontrol adalah dibentuknya kelompok kontrol dengan perbedaan nilai rata-rata adalah 1.800.

Melalui pembelajaran yang diberikan kepada siswi tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kerja otot jantung, sirkulasi darah dan aktivitas fisik tersebut juga dapat beradaptasi terhadap organ-organ tubuh, terutama dalam komponen kesegaran jasmani. Dari beberapa komponen kesegaran jasmani mengalami perubahan yang mengakibatkan kesegaran jasmani siswi dapat meningkat, dapat diuraikan secara singkat perubahan-perubahan yang terjadi sebagai berikut : kecepatan, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak, dan daya tahan jantung.

1. **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan analisa dari hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa :1)Senam irama berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 12 Makassar. 2) Senam ritmik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 12 Makassar .3**)** Senam irama secara signifikan lebih baik meningkatkan kesegaran jasmani dari pada senam ritmik pada siswi SMP Negeri 12 Makassar.

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu diadakan suatu penelitian. Penelitian dilakukan pada siswi SMP Negeri 12 Makassar maka dikemukakan saran sebagai berikut:1**)** Bagi para guru pendidikan jasmani diharapkan disarankan agar dalam proses pembelajaran senam agar menggunakan senam irama sebagai salah satu pedoman pembelajaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi pelajaran tanpa mengabaikan Senam ritmik sebagai alternatif pembelajaran dalam memperkaya khasana gerak dalam mengajar senam irama di sekolah**.** 2) Penelitian ini meneliti tentang peningkatan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, disarankan perlu adanya penelitian lebih lanjut dalam wilayah yang lebih luas dan jumlah variabel yang lebih banyak.3)Untuk mahasiswa atau peneliti lainnya yang ingin meneliti sama dengan permasalahan ini selayaknya tesis ini dapat dijadikan sebagai bahan pembanding dalam penelitian selanjutnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahmad, S. 2007. *Senam*. Jakarta: Indahjaya Adipratama

Asmani. J, M. 2011. *Tuntunan Lengkap Metodologi Penelitian Buku Panduan Super Praktis Penelitian Pendidikan Modern Terkini*. Jogjakarta: Diva pres

Alex, M, Sukron, 2012. *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan High Impact terhadap Kesegaran Jasmani. Journl of Sport Scinces and Fitness,* (online), vol. 1 no. 1, (<http://journl.unnes.c.id/sju/index.php/jssf>, dikses 25 Februari 2016)

Astrad, P. O. Rodhahl, K. 1986*. Texbooks of work physiology 3 ad*. New york: Mc. Graw-Hill Company

Brick, Lynne. 2002. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: Persada

Brooks, G.A, Fahley, T.D. 1984 “*Exercise Physiology: Human Bioenergentics and Its Aplications*”. New York: I Wilwiy and Son Inc.

Budhiarta, I Made, Danau. 2006. Pengaruh Latihan Tenis Mini dan Tenis Lapangan Biasa Terhadap peningkatan Hasil belajar Keterampilan Dasar Bermain Tenis Lapangan. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, (Online).* No 4, (<http://www.undiksha.ac.id>. Diakses 15 Maret 2013.

Edward. 2007. *Exercise physiology*. New york: 1. Jhon, Wilwy and Son Inc.

Giriwijoyo, S,. Komaryah, L., Kartinah, N, T, 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine): Untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi Olahraga*. Bandung: UPI

Widaninggar.2003 *Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.*Jakarta

Hairy, Junusul. 2003. “*Daya Tahan Aerobik Maksimal (VO² max)*”. Jakarta: Direktoriat Jendral Olahraga Depdiknas.

Hasan, M. Iqbal. 2008. *Pokok-Pokok Materi Statistik 2: Statistik inferensif*. Jakarta: Bumi Aksara

Herisenjaya. 1993. *Penuntun Kesegaran Jasmani*. Bandung: Refika Aditama

Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: DEPDIKNAS.

Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: DEPDIKNAS

Rahman, Rahdan. 2011. *Perbandingan Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani ( SKJ) 2008 dan Senam Santri 2010 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani*. Makassar : Program Pascasarjana UNM.

Sangajhi, E. M. Sopia. 2010. *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian.* Yogjakarta: Andi Offset

Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualittif: dilengkapi contoh proposal dan contoh penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sukadiyanto., Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Suroto. 2004. *Buku Pegangan Kuliah: Pengertian Senam, Manfaat Seanam dan Urutan Gerakan*. Semarang: Unit Pelaksanaan Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga.

Sumanto, Y. Dan Sukiyo. 1992. Senam. Jakrta: DEPDIKBUD