

PENGARUH SENAM POCO-POCO TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 03 SILA

Afif Rafiun^{1*}, dan Muhammad Yamin²
¹⁻² Pendidikan Olahraga, STKIP Harapan Bima, Indonesia
*Email: afifrafiun376@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam poco-poco terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 3 Sila tahun pelajaran 2014/2015. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan design penelitian *the one group pretest – posttest design*. Subjek penelitian merupakan siswa kelas V SDN 3 Sila tahun pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 20 orang. Untuk mengukur kebugaran jasmani siswa, maka penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan uji *t* melalui uji prasyarat normalitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan senam poco-poco terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 3 Sila tahun pelajaran 2014/2015, hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung pada uji *t* pada kelompok pre-test dan post-test sebesar 10,771 lebih besar dari *t*-table sebesar 1,729.

Kata kunci: Senam Poco-Poco dan Kebugaran Jasmani

Abstract

This study aims to determine the effect of poco-poco gymnastics on the level of physical fitness of the fifth-grade students of SDN 3 Sila in the 2014/2015 academic year. This research is a quantitative research using the one-group pretest-posttest research design. The research subjects were the fifth-grade students of SDN 3 Sila in the 2014/2015 academic year, totaling 20 people. To measure students' physical fitness, this study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data analysis technique used the *t*-test through the prerequisite normality test. The results showed that there was an effect of poco-poco exercise on the level of physical fitness of the fifth-grade students of SDN 3 Sila in the 2014/2015 academic year. *t*-table is 1.729.

Keywords: Poco-Poco Gymnastics and Physical Fitness

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan perangkat dengan mana kelompok sosial melanjutkan keberadaannya mempengaruhi diri sendiri, dan mempertahankan ideal-idealnya. Menurut Good (1945: 24) bahwa pendidikan adalah proses perkembangan kecakapan seseorang dalam sikap dan perilaku yang berlaku dalam masyarakatnya. Proses sosial dimana seseorang dipengaruhi oleh suatu lingkungan yang dipimpin khususnya disekolah sehingga dapat mencapai kecakapan sosial dan mengembangkan pribadinya. Dengan demikian pendidikan memegang peranan penting yang menyangkut kemajuan dan masa depan bangsa.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Barrow (2001: 29) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui aktivitas gerak manusia dimana banyak dari tujuan pendidikan yang dicapai melalui kegiatan otot besar yang melibatkan olahraga, permainan, senam, tari, dan latihan.

Kebugaran jasmani yang baik menurut Irianto (2004: 2) merupakan modal dasar bagi

seseorang untuk melakukan aktifitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luang. Hal senada juga disampaikan oleh Girijiwo (2010: 21) bahwa kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris yaitu *physical fitness* yang berarti kemampuan koordinasi yang baik terhadap otot-otot, pernapasan dan kardiovaskuler. Dengan demikian, peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses dan aktifitas pembelajaran yang baik dan optimal, karena apabila siswa mempunyai kebugaran kebugaran jasmani yang baik maka siswa dapat melaksanakan aktifitas belajar yang baik.

Namun pada kenyataannya tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih rendah, hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan yang mempengaruhi fisik menjadi lemah dan kurang bertenaga. Hal ini dapat berpengaruh terhadap semangat dan juga minat belajar pada siswa. Selain itu untuk mengembangkan kebugaran jasmani yang baik juga di perlukan ketepatan penggunaan aktifitas pembelajaran yang sesuai. Hal ini pun berlaku untuk siswa yang berada pada tingkat sekolah dasar (SD)

Melalui pembelajaran kebugaran yang tepat guru diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar sehingga siswa dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan tetap semangat dan konsentrasi pada setiap materi yang diajarkan. Salah satu aktifitas pembelajaran kebugaran yang dilakukan pada tingkat sekolah dasar yaitu aktifitas gerak seperti senam, biasanya siswa sekolah dasar kesulitan untuk menguasai aktifitas geraknya. Kesulitan inipun berlaku untuk siswa sekolah dasar kelas V SDN 03 sila. Untuk mengatasi kesulitan tersebut, guru

menerapkan berbagai macam gerakan senam. Salah satunya dengan menerapkan pembelajaran senam poco-poco. Senam poco-poco ini termaksud salah satu olahraga yang gerakan dasarnya sangat mudah dan simple sehingga siswa sekolah dasar mudah untuk mengikuti dan mempelajarinya.

Pada awalnya senam poco-poco merupakan satu jenis tarian yang berasal dari Indonesia bagian timur tepatnya Sulawesi Utara (Manado), yang dilakukan secara masal pada berbagai kegiatan keadaerahan. Karena gerakan dan irama musiknya memiliki rentak ceria yang enak di lantunkan dan mudah dilakukan, maka selanjutnya tarian poco-poco diadopsi menjadi gerakan senam yang diterapkan pada pembelajaran kebugaran di sekolah dasar.

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini sejalan dengan pendapat Hairy (2015 : 15) yang mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggang.

Adapun komponen-komponen atau elemen-elemen yaitu : (1) kelincahan atau *agility* merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah (Sajoto, 1988:17), (2) keseimbangan atau *balance* menurut Moeslim (1995:16) menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mengontrol alat-alat organ yang bersifat *neumusculer*, (3) koordinasi atau *coordination* merupakan kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1988:17), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), dan waktu bereaksi.

Sedangkan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu : faktor latihan, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat dan faktor makanan dan gizi.

Dengan menjaga kebugaran jasmani maka akan meningkatkan semangat dan kualitas hidup yang baik dan sehat terlebih untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara optimal.

2. Senam Poco-poco

Senam berasal dari bahasa Inggris "Gymnastic" dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "Gymnos" yang berarti telanjang sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh (Mahendra, 2001: 7). Pada olahraga kebugaran memang tidak pernah sepi dengan berbagai macam inovasi dan kreasi salah satunya senam poco-poco.

Senam poco-poco yang merupakan hasil kreasi dari tarian asli Indonesia yang berasal dari Sulawesi Utara (Manado) untuk berbagai acara kedaerahan. Senam poco-poco banyak digemari oleh masyarakat dari kota hingga ke pelosok desa, dari yang anak-anak sampai yang dewasa. Hal ini tidak luput karena gerakannya yang mudah di ikuti dan juga irama yang mengiringinya selalu menghentak dan ceria serta mampu menjaga kebugaran jasmani.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan design penelitian *the one group pretest – posttest design*. Sampel penelitian merupakan siswa kelas V SDN 3 Sila tahun pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 20 orang. Untuk mengukur kebugaran jasmani siswa, maka penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Sehingga data yang diperoleh berupa data tes kebugaran jasmani

Indonesia dan data kegiatan senam poco-poco yang diolah dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan kemudian di analisis menggunakan uji *t* melalui uji prasyarat normalitas..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini berupa data merupakan data *pre-test* dan *post-test* yang merupakan gambaran umum dari masing-masing variabel yang terlibat dalam penelitian ini. Data tersebut kemudian dianalisis, analisis data dilakukan dengan uji *t* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh senam poco-poco terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Adapun hasil uji *t* ditunjukkan pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Hasil Uji *t*

Kelompok	Rata-rata	<i>t</i> -hitung	<i>t</i> -table	<i>Sig</i>
Pre-test TKJI	14,20	10,771	1,729	0,00
Post-test TKJI	18,05			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel $10,771 > 1,729$ maka dapat disimpulkan bahwa latihan senam poco-poco memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 03 Sila.

Sedangkan untuk menguji normalitas, penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* yang bertujuan untuk menguji apakah sampel yang digunakan berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak dengan membandingkan nilai *Asymp. Sig* (0,05). Hasil uji tersebut tertera pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Hasil Uji *Asymp. Sig*

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1.	Pre-test TKJI	0,549	Normal
2.	Post-test TKJI	0,907	Normal

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai dari kedua variabel lebih besar yaitu *pre-test* 0,549 dan nilai *post-test* 0,907 dari nilai *Asymp Sig.* 0,05 maka dapat dikatakan bahwa sampel yang di gunakan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam poco-poco terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 03 Sila. Hal ini di tunjukkan melalui hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan hasil yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hairy, Junusul. 2010. *Dasar-Dasar kesehatan olahraga*. Jakarta: universiitas terbuka
- Irianto, Djoko. P. 2004. *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugran dan kesehatan*. Yogyakarta.
- Mahendra, Agus. 2001. *Senam*. Yogyakarta : FIK UNY
- Moeslim, Moch. 1995. *Tes dan pengukuran kepelatihan*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.