

PENGARUH SENAM CERIA INDONESIA TERHADAP KEBUGARAN DI TINJAU DARI INDEKS MASA TUBUH SISWA KELAS V DI SDN 2 PADAMARA

Muhammad Husni Tamim¹, Lalu Jasman Hadi Saputra²,
Karno Dinata³

husnitamim0@gmail.com, lalujasmanhandisaputra@gmail.com
karnodinata111@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Ceria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan Untuk mengetahui apakah senam ceria Indonesia memberikan peningkatan kebugaran yang lebih signifikan pada siswa kelas V di SDN 2 Padamara dengan IMT normal dibandingkan dengan siswa dengan IMT *underweight*, *overweight*, atau *obese*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dan dengan desain penelitian Pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 Siswa yaitu Siswa kelas V di SDN 2 Padamara. Teknik pengambilan data yaitu angket tertutup. Variabel dalam penelitian ini Pengaruh Senam Ceria Indonesia Terhadap Tingkat Kebugaran Di Tinjau Dari Indeks Masa Tubuh Siswa Kelas V di SDN 2 Padamara. Data IMT diukur menggunakan perhitungan berat badan dan tinggi badan sebelum dan sesudah program senam. Kebugaran siswa diukur melalui tes kebugaran jasmani yang meliputi lari 40 meter, gantung siku, baring duduk, dan loncat tegak. Hasil uji yang signifikan pada kebugaran antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p < 0,05$), dengan peningkatan yang signifikan pada kelompok yang melakukan senam ceria. Hasil ini menunjukkan bahwa senam ceria indonesia dapat meningkatkan kebugaran siswa dan menjadi metode yang efektif untuk diterapkan dalam aktivitas fisik siswa di SDN 2 Padamara.

Kata Kunci: Senam Ceria Indonesia, Kebugaran, Indeks Masa Tubuh

PENDAHULUAN

Dewasa ini pendidikan banyak sekali menghadapi problematika dan rintangan, di antaranya pengaruh teknologi yang semakin pesat dan maju, siswa yang disibukkan dengan aktivitas bermain, serta kurangnya pengawasan dari orang tua terhadap kegiatan belajar siswa, dan kurangnya waktu belajar yang digunakan siswa. Pendidikan tidak cukup hanya berhenti pada memberikan pengetahuan yang paling muktahir atau modern, namun pendidikan juga harus mampu membentuk dan membangun keyakinan dan karakter yang kuat pada setiap diri peserta didik sehingga mampu mengembangkan potensi diri dan menemukan jati diri akan tujuan hidupnya.

Realitas yang terjadi, pendidikan dilaksanakan belum sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, karena esensi pendidikan, selain mencerdaskan dan mendidik juga menanamkan nilai-nilai karakter dalam kepribadian pada siswa. Pendidikan sebagai suatu proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui pelajaran dan pelatihan. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan tentang pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Suprayitno, 2020: 4).

Peningkatan kebugaran jasmani melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan saat ini merupakan komponen utama untuk pemenuhan kesehatan yang purna baik sehat fisik, mental, maupun social (Tapo & Bile, 2020:55). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada hakekatnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang secara sadar dan sistematis untuk meningkat meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Tapo, 2019:20). Kebugaran jasmani umumnya dikenal sebagai suatu kondisi dimana seseorang dapat melakukan berbagai tugas gerak utama sehari-hari secara maksimal dan efisien sebagai upaya pemenuhan kebutuhan hidup tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan terhindar dari berbagai resiko penyakit (Bile & Suharjana, 2019:35-36). Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Salah satu aspek yang perlu ditingkatkan melalui pendidikan jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa.

Senam merupakan aktivitas fisik yang efektif untuk mengoptimalkan

pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan senam sangat sesuai untuk program pendidikan jasmani karena dapat meningkatkan komponen kebugaran fisik dan kemampuan gerak melalui berbagai pola gerakan. Selain itu, senam juga dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai dasar penguasaan keterampilan teknik. Salah satu jenis senam yang bisa diterapkan di sekolah adalah senam ceria, yang sangat bermanfaat bagi anak-anak yang sedang berkembang. Senam ini bersifat ringan dan ceria karena diiringi musik yang berkarakter dan lagu-lagu mendidik sehingga mudah diikuti oleh anak-anak. Latihan senam memiliki berbagai bentuk yang biasanya dikemas dalam tiga bagian: pemanasan, inti, dan pendinginan. Manfaat dari latihan Senam Ceria antara lain:

1. Meningkatkan kesehatan dan daya tahan jantung anak-anak di masa pertumbuhan
2. Meningkatkan dan memperbaiki kekuatan otot serta daya tahan tubuh
3. Meningkatkan metabolisme dan energi
4. Menghilangkan kejenuhan setelah menerima pelajaran
5. Meningkatkan lingkup pergerakan dan fleksibilitas

Variasi dan kombinasi gerakan yang teratur dalam berbagai bentuk latihan senam sering dilakukan dalam pembelajaran di sekolah, memungkinkan terjadinya peningkatan kebugaran siswa. Berdasarkan uraian di atas, penulis terdorong untuk melakukan penelitian mengenai respon dan adaptasi fisiologis yang baik bagi perubahan dan peningkatan fungsi kinerja organ tubuh yang secara tidak langsung akan mempengaruhi peningkatan kondisi kebugaran jasmani. Penelitian ini berjudul "Pengaruh Senam Ceria Indonesia Terhadap Kebugaran Ditinjau dari Indeks

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019 : 23) kuantitatif dapat diartikan sebagai suatu sistem penelitian yang didasarkan pada ajaran positivisme, digunakan untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen penelitian, menguji data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan data, menguji data hipotesis yang telah ditentukan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *eksperimen*. Menurut Sugiyono, (2019:127) penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel *independent* (*treatment* perlakuan).

Tujuan dari pendekatan dengan metode *eksperimen* dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil penelitian yang dinyatakan dalam bentuk angka yang didalamnya dijelaskan menggunakan rumus-rumus statistic dengan mencari sebab dan akibat terhadap variabel terikat. Dalam metode

eksperimen ini peneliti mengamati perubahan yang terjadi terhadap variabel terikat.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design*. Desain penelitian ini terdiri dari 1 kelompok yang diberikan perlakuan. Rencana yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest*.

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai dalam mengumpulkan data dan merupakan langkah penting dalam suatu penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Menurut Sugiyono, (2019: 234) angket tertutup adalah pertanyaan yang mengharapkan jawaban singkat atau mengharapkan responden untuk memilih salah satu alternatif jawaban dari setiap pertanyaan yang telah tersedia. Berikut langkah-langkah atau teknik pengambilan data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Peneliti menentukan lokasi untuk pengambilan data.
- b. Peneliti meminta surat izin penelitian difakultas.
- c. Peneliti menyiapkan kuesioner atau angket sesuai dengan jumlah siswa yang akan diteliti.
- d. Peneliti menyebarkan kuesioner atau angket kepada responden secara langsung.
- e. Peneliti mengumpulkan hasil pengisian kuesioner.
- f. Peneliti menganalisis hasil penelitian.

Instrumen penelitian adalah alat atau kesulitan yang digunakan peneliti di dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes TKJI Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 untuk anak 10-12 tahun dengan nilai realibilitas untuk putri 0,809 (AITKEN). Sedangkan nilai validitas tes ini untuk putra 0,923 (AITKEN).

Ada alat yang digunakan dalam penelitian ini antara lain

- a. Peluit
- b. Stopwatch
- c. Kun
- d. Formulir TKJI
- e. Alat tulis
- f. Bendera start

Penelitian ini menggunakan metode analisis data menggunakan uji t-test yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh bimbingan kelompok dengan tehnik outbound untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 2 Selong. Dengan rumus sebagai berikut: Maka digunakan analisis statistik dengan rumus sebagai berikut (Lalu Hulfian, 2014: 71).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Data Indeks Massa Tubuh Siswa

Tes Status gizi atau indeks masa tubuh ini mengukur tinggi dan berat badan siswa, tes ini digunakan untuk mengetahui nilai indeks massa tubuh siswa, dan kemudian ditentukan status gizi siswa tersebut. Setelah dilakukan tes pada subjek sebanyak 20 siswa diperoleh hasil sebagai berikut. Berikut adalah deskripsi data IMT siswa kelas V di SDN 2 Padamara yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Data IMT diukur menggunakan rumus $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / (\text{Tinggi Badan (m)})^2$. Berdasarkan hasil pengukuran, siswa dikelompokkan ke dalam kategori IMT sebagai berikut:

- Kurang ($IMT < 18.5$)
- Normal ($IMT 18.5-24.9$)
- Lebih ($IMT > 25$)

Tabel 4.1 Data Siswa kelas V SDN 2 Padamara

No	Nama Siswa	Tinggi Badan	Berat Badan
1.	Abdul Rasyid	135	32
2.	B. Lutvi Ningsih Rahayu	130	30
3.	Baiq. Dinda Okta Raisha Hadi	134	32
4.	Baiq. Naura Fatimah Hana	133	31
5.	L. Denis	138	33
6.	Dara Sadini	131	30
7.	Indah Maharani	134	31
8.	Lalu. Ahmad Ridwan	137	32
9.	Lalu. Julian Pradipta	135	33
10.	Lalu. Muh. Amri Wahyu Rusli	153	50

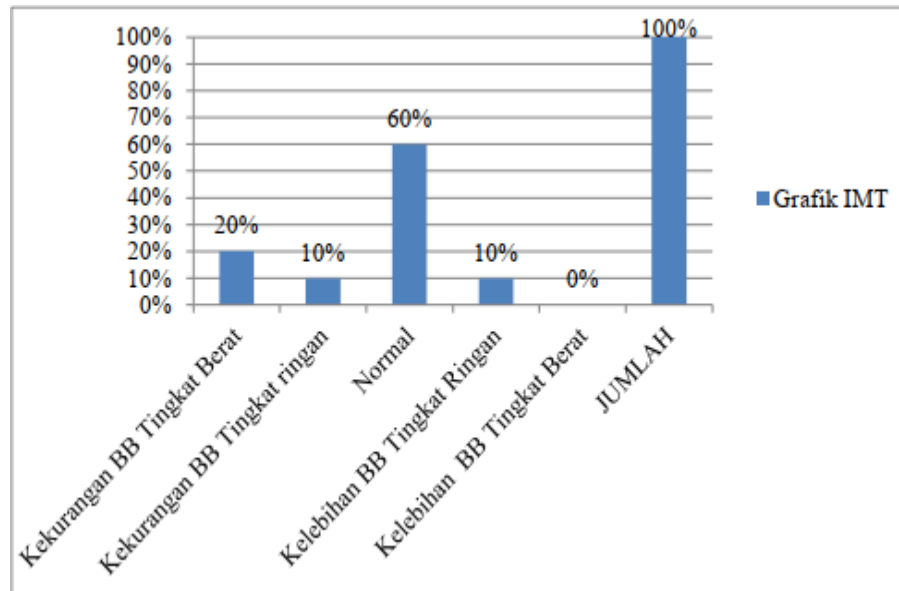
11.	Lalu. Muhammad Napsul Haza	139	35
12. 4 . 2	Lalu Raka Putra Irawan	130	31
13. D	Lalu Rey Nofal Alvaro	139	34
14. i s	Lalu Septa Pratama	135	33
15. t T a	M. Nasurllah Okta Afiandi	137	35
16. b e	Muhammad Azrofal	134	33
17. l	Muhammad Jepri	147	48
18. 4 .	Nania Elina	130	31
19. 2 D	Naufal Firmansah	135	33
20. i s	Nur Oktafiana Azzahra	132	30

t

ribusi Penelitian Tingkat Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa kelas V SDN 2 Padamara

Status Gizi	Kategori	IMT	Frekuensi	Persentase
Kurus	Kekurangan BB Tingkat Berat	<17,0	4	20 %
	Kekurangan BB Tingkat ringan	17,0– 18,5	2	10 %
Normal		18,5-25,0	12	60 %
Gemuk	Kelebihan BB Tingkat Ringan	>25,0-27,0	2	10%
	Kelebihan BB Tingkat Berat	>27,0	0	0%
	JUMLAH	-	20	100%

Grafik 4.3 Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa kelas V SDN 2 Padamara



Berdasarkan tabel dan diagram diatas diketahui tingkat status gizi siswa Kelas V SDN 2 Padamara sebagian besar berada pada kategori kekurangan BB tingkat berat sebesar (4 anak), diikuti kategori kekurangan BB tingkat ringan sebesar (2 anak), kategori Normal sebesar (12 anak), kategori kelebihan BB Tingkat ringan sebesar (2 anak) dan kategori kelebihan BB Tingkat berat sebesar 0. Dengan hasil tersebut dapat diketahui tingkat status gizi siswa Kelas V SDN 2 Padamara adalah normal.

2. Data Tingkat Kebugaran Siswa

Tingkat kebugaran siswa diukur dengan menggunakan tes kebugaran jasmani dasar, yang meliputi beberapa komponen seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan kelincahan. Data kebugaran ini diukur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) program senam *Ceria Indonesia*.

Tabel 4.4 menunjukkan hasil rata-rata tingkat kebugaran siswa berdasarkan kategori IMT sebelum dan sesudah mengikuti senam *Ceria Indonesia*:

Kategori IMT	Rata-rata Nilai Pre-test	Rata-rata Nilai Post-test
IMT Kurang	60,5	70,2

IMT Normal	75,4	85,1
------------	------	------

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari program senam *Ceria Indonesia* terhadap kebugaran siswa, dilakukan uji statistik menggunakan *paired t-test* pada data pre-test dan post-test.

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji *paired t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal dengan nilai $p > 0.05$.

2. Uji Paired t-test

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, dilakukan uji *paired t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test kebugaran siswa.

Tabel 4.3 hasil uji paired t-test

Kategori IMT	t-hitung	p-value
IMT Kurang	5.123	0.002
IMT Normal	7.845	0.000
IMT Lebih	4.321	0.003

Berdasarkan hasil uji *paired t-test*, terlihat bahwa p-value untuk semua kategori IMT kurang dari 0.05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test kebugaran siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program senam *Ceria Indonesia* secara signifikan meningkatkan tingkat kebugaran siswa pada semua kategori IMT. Siswa dengan IMT normal menunjukkan peningkatan kebugaran yang paling tinggi dibandingkan dengan kategori IMT kurang dan lebih. Hal ini mungkin disebabkan oleh kemampuan fisik siswa dengan IMT normal yang lebih optimal dalam menanggapi latihan fisik dibandingkan siswa dengan IMT kurang atau lebih.

Peningkatan kebugaran pada siswa dengan IMT kurang juga signifikan, meskipun peningkatannya lebih rendah dibandingkan dengan siswa IMT normal. Hal ini dapat disebabkan oleh kekuatan otot dan daya tahan kardiorespirasi yang lebih rendah pada siswa dengan IMT kurang, sehingga respon terhadap latihan fisik tidak secepat siswa dengan IMT normal. Untuk siswa dengan IMT lebih, meskipun peningkatan kebugarannya signifikan, namun peningkatannya relatif lebih kecil dibandingkan kategori lainnya. Siswa dengan IMT lebih mungkin

mengalami hambatan dalam melakukan gerakan senam dengan efisien karena berat badan yang berlebih, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam meningkatkan kebugaran secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan :

Senam ceria Indonesia secara umum memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V. Melalui kegiatan fisik yang terstruktur, dinamis, dan menyenangkan, siswa menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani setelah mengikuti program senam ini secara rutin. Pengaruh senam ceria terhadap kebugaran jasmani bervariasi berdasarkan kategori IMT siswa (normal, kurang, atau berlebih). Siswa dengan IMT normal cenderung mendapatkan manfaat yang optimal dari senam ini. Siswa dengan IMT kurang atau berlebih tetap mengalami peningkatan kebugaran, namun hasilnya tidak sebesar pada siswa dengan IMT normal. Hal ini menunjukkan bahwa IMT dapat mempengaruhi respon terhadap aktivitas fisik tertentu.

Kesimpulan dari penelitian mengenai pengaruh senam ceria Indonesia terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V yang ditinjau dari Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dirumuskan sebagai berikut: Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Srandakan mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali dengan presentase 3%, kategori kurang sebanyak 38%, kategori sedang 45%, kategori baik 11%, dan yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartatik, S. (2014) *Pembelajaran Senam Untuk Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Haryono, A. (2015) *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hoeger, W. (2017) *Principles And Labs For Physical Fitness And Springer*. Boston: Cengage Learning
- Putra, K. D. (2019) Pengaruh Senam Ceria Indonesia Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Vol, 11. Nomor, 1. 23-30
- Pradana, B. P. (2020) Pengaruh Senam Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga*. Vol, 12. Nomor, 2. 45-52
- Sudjana ((2005) *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algebsindo
- Sugiyono (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- World H. O. (2000) *Obesity Previnting Managing The Globakl Epidemic*. Geneva: Who Technical Repost Series.
- Widiastuti (2015) *Tes dan Pengukuran Olah Raga*. Depok