

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi Data

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Islam Terpadu Permata Bunda Rajabasa Bandar Lampung , penelitian ini dilakukan dengan eksperimen, variabel yang diukur adalah kebugaran jasmani. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun yang terdiri dari lima rangkaian tes yaitu : 1) lari cepat, 2) Angkat tubuh, 3) Baring duduk, 4) Loncat tegak, 5) Lari ketahanan fisik dan fungsi kardiorespiratori.

2. Hasil Analisis Statistik

Setelah eksperimen selesai dilakukan maka diakhiri dengan tes kebugaran jasmani dengan TKJI, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk dilakukan penghitungan statistik deskriptif. Adapun hasil perhitungan statistik deskriptif dapat dilihat seperti pada tabel 1 berikut :

Tabel 1

Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskriptif

sumber	N	Min	Maks	Mean	Std Dev
pre	15	12	19	60	2.23
Post	15	20	25	22.73	1.49

Tabel 1 diatas menyajikan data hasil pengukuran kesegaran jasmani siswa putra dari kedua kelompok baik kelompok pre (sebelum latihan) maupun kelompok post(sesudah latihan). Hasil tes pre N = 15, hasil nilai minimum = 12, nilai maksimum = 19, mean sebesar = 15.60, standart deviasi = 2.23. Hasil posttes untuk kelompok Eksperimen N = 15, nilai minimum = 20, nilai maksimum = 25, nilai mean = 22.73, standart deviasi = 1.49.

Uji Persyaratan Analisis

Dari hasil perhitungan statistik deskripsi seperti terlihat pada tabel 1, kemudian dilanjutkan dengan uji persyaratan analisis hipotesis yang meliputi beberapa langkah sebagai berikut :

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan statistik non parametrik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Adapun untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan : jika nilai signifikansi ≥ 0.05 berarti **normal**, dan jika nilai signifikansi < 0.05 berarti **tidak normal** Dari perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 2

Rangkuman hasil perhitungan Uji Normalitas

Variabel	signifikansi	Keterangan
Pretes	$0.933 \geq 0.05$	Normal
Posttes	$0.364 \geq 0.05$	Normal

Berdasarkan pada rangkuman hasil perhitungan nilai pada tabel 2 menunjukkan bahwa data dari kelompok pre dan post penelitian ini secara keseluruhan berdistribusi **normal**.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dalam penelitian ini dengan menggunakan *Chi-Square* dan dengan ketentuan : jika nilai signifikansi ≥ 0.05 berarti **homogen**, sedang jika nilai signifikansi ≤ 0.05 berarti **tidak homogen**. Adapun dari perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3

Rangkuman hasil perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Pretest	$0.981 \geq 0.05$	Homogen
Posttes	$0.369 \geq 0.05$	Homogen

Dari Tabel 3 tersebut diatas nampak bahwa data dari kelompok pre dan kelompok post penelitian menunjukkan nilai signifikansi ≥ 0.05 , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok penelitian tersebut adalah **Homogen**.

3. Uji Hipotesis

Untuk melihat pengaruh latihan, yaitu Senam Ayo Bergerak Indonesia dalam meningkatkan kesegaran jasmani maka dilakukan uji hipotesis. Uji ini dimaksudkan untuk menguji perbedaan mean dari kelompok pre terhadap kelompok post dengan ketentuan : jika nilai $t_{hitung} \geq \text{nilai } t_{tabel}$ atau jika nilai

signifikansi ≤ 0.05 maka H_0 **ditolak** dan H_1 **diterima**. Atau Jika nilai $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau jika nilai signifikansi ≥ 0.05 maka H_0 **diterima** dan H_1 **ditolak**. Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil seperti tabel 4 berikut ini :

Tabel : 4
Rangkuman Hasil Uji *Paired Sample T Test*

Sumber	t_{hitung} / t_{tabel}	Signifikansi	Keputusan
$E_1 - E_2$	- 21.219 ≥ 2.145	$0.000 \leq 0.05$	Hoditolak, H_1 diterima

Keterangan :

E_1 = Hasil tes awal

E_2 = Hasil tes akhir

Dari tabel 4 diatas dapat dijelaskan bahwa perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = - 21.219$, dengan tingkat signifikansi 0.000. Sedangkan harga t_{tabel} dengan $N = 15$, maka d.b (derajat kebebasan) = $N-1$, ($15-1 = d.b 14$) dan alpha $0.05 = 2.145$. Jadi harga $t_{hitung} = - 21.219 \geq$ harga $t_{tabel} = 2.145$ dengan demikian **hipotesis nihil atau H_0** yang berbunyi :”Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa putra klas IV dan V Sekolah Dasar Islam Terpadu Rajabasa Bandar Lampung Tahun ajaran 2012 / 2013” pada Kelompok antara Pretest (sebelum latihan) dengan kelompok Posttest (sesudah latihan)” adalah **ditolak**, atau **hipotesis alternatif atau H_1** yang berbunyi : :” Terdapat perbedaan pengaruh latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia dalam meningkatkan kesegaran jasmani

siswa putra klas IV dan V Sekolah Dasar Islam Terpadu Rajabasa Bandar Lampung Tahun ajaran 2012 / 2013 pada Kelompok antara Pretest (sebelum latihan) dengan Posttest (sesudah latihan)” adalah **diterima**.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh hasil ialah ” Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Putra klas IV dan V Sekolah Dasar Islam Terpadu Permata Bunda Rajabasa Bandar Lampung Tahun ajaran 2012 /2013”.

B. Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa :hipotesis alternatif yang diajukan atau **H₁** yang berbunyi : ” Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Putra Klas IV dan V Sekolah Dasar Islam Terpadu Permata Bunda Rajabasa Bandar Lampung Tahun ajaran 2012 / 2013”.

Hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal antara lain :

1. Uji Hipotesis

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah senam Ayo bergerak Indonesia berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi (IV,V dan VI) Sekolah dasar Islam Terpadu Gedungmeneng Rajabasa Bandar Lampung secara signifikan, artinya bahwa melalui latihan senam Ayo Bergerak Indonesia secara priodik atau terprogram seperti disajikan dalam hal.19. atau pengaruh latihan tingkat kebugaran jasmani disekolah, adanya program

latihan yang disusun secara sistematis, berjenjang dan berkesinambungan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Harsono (1988:35) dan Bompa (1990) bahwa latihan yang dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan akan dapat menghasilkan kemampuan fisik. Sedangkan aspek-aspek tersebut antara lain, ketahanan, kecepatan, daya tahan, daya tahan jantung, daya ledak (power), kelentukan, kelincahan dan koordinasi (Harsono, 1988; Bompa, 1990; Nossek, 1985).

Kemungkinan lain peningkatan tersebut disebabkan oleh faktor gizi dan motivasi. Gizi merupakan bahan makanan yang penting dan dibutuhkan oleh tubuh terutama dalam latihan atau aktifitas jasmani, seperti dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Karena dengan gizi yang baik maka kesehatan akan semakin baik. Dan dengan demikian berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa. Keadaan Gizi siswa baik karena mereka tinggal diperumahan, dimana secara ekonomi dalam keadaan menengah. Keadaan ekonomi yang menengah ini berpengaruh pula terhadap kesehatannya. Sehingga wajar apabila kesehatannya baik. Gizi makanan tak kalah pentingnya dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Karena dengan gizi yang baik maka kesehatan akan semakin baik. Dan dengan demikian berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa. Keadaan Gizi siswa baik karena mereka tinggal diperumahan, dimana secara ekonomi dalam keadaan menengah. Keadaan ekonomi yang menengah ini berpengaruh pula terhadap kesehatannya. Sehingga wajar apabila kesehatannya baik.

Demikian pula faktor motivasi sangat mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa, karena kemauan latihan yang berat tidak akan terasa manakala siswa memiliki semangat berlatih yang tinggi.

Sedangkan pengaruh latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia merupakan salah satu jenis senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia yang mencerminkan keinginan dan tekad untuk bersatu dari seluruh komponen olahraga masyarakat, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga. Senam Ayo Bergerak Indonesia diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani para pesertanya. Jadi memang benar ketika dilakukan dengan baik dan benar dapat meningkatkan kebugaran atau kesegaran jasmani.

Hasil yang ditimbulkan oleh pengaruh latihan senam tersebut, menurut Hellenbrand (1973 : 107-112) bahwa latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan *stress* fisik terhadap tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja secara teratur. Dan menurut Astrand (1986 : 296-383), Fox (1988 : 345) bahwa latihan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan yang tertuang dalam suatu program latihan, dalam hal ini Senam Ayo Bergerak Indonesia akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata, tetapi tidak demikian halnya jika latihan dilakukan secara tidak teratur.

Pada Prinsipnya bahwa prinsip dasar latihan yang dalam buku *Physical Education for Children* yang ditulis oleh Gabbard (1987 : 65) menyatakan :

bahwa program *physical fitness* anak difokuskan pada perkembangan dan pemeliharaan dari komponen dasar kesehatan, disamping juga pentingnya kesegaran jasmani yang berhubungandengan ketrampilan seperti : *speed*, koordinasi, keseimbangan dan kelincahan. Berkaitan dengan program pendidikan jasmani yang digunakan sebagai suatu pendekatan pokok, yang oleh Gabbard program itu digambarkan sebagai suatu gerakan analisa model dan bahwa manfaat utama dari konsep gerakan yang mempunyai nilai . Pada bidang pendidikan jasmani konsep gerakan yang mempunyai nilai ialah seperti aktifitas menari, permainan, olahraga dan senam, yang mana aktivitas tersebut dapat digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan dan menghaluskan ketrampilan gerak. Sejalan dengan pendekatan pada pendidikan jasmani dijelaskan bahwa model perkembangan di definisikan sebagai suatu pedekatan pendidikan jasmani, yang dimaksud adalah : mendidik anak dalam menggunakan tubuhnya, agar mereka dapat bergerak lebih efektif dan efisien dalam banyaknya macam gerakan dasar. Kemampuan dasar dapat diterapkan terhadap banyaknya macam gerakan ketrampilan baik yang perkembangannya berhubungan dengan olahraga maupun tidak.