



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu

Olahraga



Perbedaan Pengaruh Latihan Senam SKJ 92 dan Senam SKJ 2012 Terhadap Peningkatan VO_2Max pada Siswa Kelas V Putri SDN 034785 Batu Gun-Gun Kecamatan Gunung Sitember Kabupaten Dairi

Kintan Sinaga¹, Muhammad Nustan Hasibuan² & Putra Arima³

kintansinaga@gmail.com¹, muhammadnustan@gmail.com² & putraarima@unimed.ac.id³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) ada/tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan senam SKJ 92 terhadap peningkatan VO_2Max , (2) ada/tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan senam SKJ 2012 terhadap peningkatan VO_2Max , (3) latihan senam SKJ 2012 lebih berpengaruh untuk meningkatkan VO_2Max . Permasalahan dalam penelitian ini adalah terdapat beberapa siswa kelas V putri mengalami kelelahan pada saat bersenam, sehingga latihan senam menjadi tidak efektif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, desain penelitian yang digunakan dengan *pre-test-post-test two group design*. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 034785 Batu Gun-Gun, Kecamatan Gunung Sitember, Kabupaten Dairi, Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian berjumlah 26 orang dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang siswa putri kelas V SDN 034785 Batu Gun-Gun. Teknik pengambilan sampling menggunakan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes lari 1600 meter. Teknik analisis data menggunakan uji-t non parametrik dengan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dimana: 1) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam SKJ 92 terhadap peningkatan VO_2Max dengan nilai ($0,068 > 0,05$). 2) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam SKJ 2012 terhadap peningkatan VO_2Max dengan nilai ($0,068 > 0,05$). 3) Latihan senam SKJ 2012, memiliki pengaruh yang lebih besar daripada latihan senam SKJ 92 diperoleh sebesar 37,30%. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan senam SKJ 2012 memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa kelas V putri SDN 034785 Batu Gun-Gun, Kecamatan Gunung Sitember, Kabupaten Dairi.

Kata Kunci: Latihan, Senam Kebugaran Jasmani, VO_2Max .

Rekomendasi mensitasi :

Sinaga, K., Hasibuan, A. N. & Arima, P. (2024), Perbedaan Pengaruh Latihan Senam SKJ 92 dan Senam SKJ 2012 Terhadap Peningkatan VO_2MAX pada Siswa Kelas V Putri SDN 034785 Batu Gun-Gun Kecamatan Gunung Sitember Kabupaten Dairi. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 1 (2): 213-221.

Differences in The Effect of SKJ 92 Gymnastics and SKJ 2012 Gymnastics on Increasing VO₂Max on Female Students at SDN 034785 Batu Gun-Gun, Gunung Sitember District, Dairi Regency

Abstract: This study aims to determine: (1) whether there is/is not a significant effect of SKJ 92 exercise on increasing VO₂Max, (2) whether there is/is not significant effect of SKJ 2012 exercise on increasing VO₂Max, (3) SKJ 2012 exercise is more effect to increase VO₂Max. This research uses experimental methods, the research design used is a pre-test-post-test two group design. This research was carried out at SDN 034785 Batu Gun-Gun, Gunung Sitember District, Dairi Regency, North Sumatra. The population in this study was 26 people and the sample in this study was 8 female students of class V SDN 034785 Batu Gun-Gun. The sampling technique used purposive sampling method. The research instrument uses a 1600 meter running test. The data analysis technique uses a non-parametric t-test with the help of SPSS. Based on the results obtained where: 1) There was no significant effect of the SKJ 92 exercise on increasing VO₂Max with a value of (0.068 > 0.05). 2) There is no significant effect of the 2012 SKJ exercise on increasing VO₂Max with a value of (0.068 > 0.05). 3) SKJ 2012 gymnastic exercises, have a greater effect than SKJ 92 gymnastic exercises obtained by 37.30%. So it can be concluded that the 2012 SKJ exercise has a greater influence on increasing VO₂Max in fifth grade female students at SDN 034785 Batu Gun-Gun, Gunung Sitember District, Dairi Regency.

Keywords: Exercise, Physical Fitness Exercise, VO₂Max.

PENDAHULUAN

Olahraga di sekolah dapat dikaitkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat berperan menjadi pengembangan sumber daya manusia yang sangat baik dan unggul. Berbagai media digunakan dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk meningkatkan perkembangan fisik, perkembangan psikososial, keterampilan motorik, pengetahuan, dan penalaran, serta pemahaman nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), dan penerapan pola hidup sehat yang bertujuan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan kualitas jasmani yang seimbang (Melinda, 2017). Sedangkan menurut (Arifin, 2017) melalui kelas Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya, siswa dapat berprestasi, selain itu menjadi sehat jasmani di lingkungan sekolah maupun tempat tinggal. Agar berhasil secara akademik, seorang siswa juga harus dalam kondisi fisik yang baik dan aktif secara fisik (Kamajaya, 2013).

Aktivitas untuk menjaga kondisi serta kebugaran jasmani yang baik, menyenangkan dan menuai prestasi bagi siswa dapat dilakukan melalui bidang olahraga. Olahraga tersebut dengan senam, salah satu jenis senamnya yaitu Senam Kebugaran Jasmani (SKJ). Menurut Mahendra dalam Armade (2019;122) senam merupakan latihan olahraga yang dikonstruksi dengan sadar, tersusun, serta dilaksanakan secara terprogram sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, serta menghasilkan nilai-nilai spritual.

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) dinaungi oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia oleh pemerintah Indonesia. Perhimpunan Kesegaran Jasmani (ASKI) menciptakan senam kebugaran jasmani, yang diperbarui setiap tahun untuk mencerminkan kemajuan kontemporer (Wijayanti, 2011). Senam menawarkan beban yang dapat meningkatkan kemampuan sistem kardiorespirasi untuk memanfaatkan dan mengantarkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Senam SKJ adalah aktivitas *aerobic* yang melibatkan latihan intensitas yang sedang dan tinggi. Daya tahannya tergantung pada seberapa baik jantung, paru-paru, dan sistem pernapasan dapat berfungsi. Sistem kardiorespirasi dan kapasitas otot untuk memanfaatkan oksigen yang diangkut oleh darah berdampak pada VO_2Max secara fisiologis, sehingga parameter tersebut dapat digunakan dalam upaya peningkatan VO_2Max (Wedana, 2018).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan dari wawancara dengan guru pendidikan jasmani bapak Atas Hutasoit, S.Pd, terdapat beberapa siswa kelas V putri mengalami kelelahan pada saat bersenam. Sehingga latihan senam menjadi tidak efektif. VO_2Max yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Setelah melakukan observasi untuk memperkuat data peneliti melakukan tes dengan tes lari jarak 1600 meter. Tes ini menggunakan alat ukur *stopwatch* dan diperoleh hasil yang kurang baik pada siswa. Sedangkan

VO₂Max memiliki peranan yang sangat penting bagi siswa kelas V putri dalam bersenam, terutama untuk meningkatkan prestasi siswa SDN 034785 Batu Gun-Gun. Berdasarkan masalah tersebut diperlukan suatu penelitian eksperimen. Maka dari itu, peneliti tertarik membandingkan senam SKJ yang lebih efektif untuk meningkatkan VO₂Max pada siswa kelas V putri SDN 034785 Batu Gun-Gun.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Septiana Pratiwi (2012) dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani Tahun 2008 dan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMP Kanisius 1 Surakarta Tahun 2011. Tujuan dari penelitian ini: (1) Bagaimana pengaruh senam SKJ tahun 2008 terhadap kebugaran jasmani siswa putri SMP Kanisius 1 Surakarta tahun 2011. (2) Bagaimana pengaruh senam low impact terhadap kondisi fisik siswa putri SMP Kanisius 1 Surakarta tahun 2011. (3) Pada tahun 2011, siswa putri SMP Kanisius 1 Surakarta menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi berkat latihan kebugaran jasmani (SKJ) 2008 dan *aerobic low impact*. Berdasarkan Data dari penelitian diatas maka dapat diimpulka bahwasanya penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksprerimen, desain penelitian yang digunakan dengan *pre-test-post-test two group design*. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 034785 Batu Gun-Gun, Kecamatan Gunung Sitember, Kabupaten Dairi, Sumatera Utara. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah adanya perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan senam SKJ 92 dengan senam SKJ 2012 terhadap peningkatan VO₂Max pada siswa kelas V putri SDN 034785 Batu Gun-Gun, Kecamatan Gunung Sitember, Kabupaten Dairi. Sugiyono (2019:126) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generik yang terdiri dari: objek/subjek dengan kuantitas dan kualitas tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian dijadikan kesimpulan. Populasi dalam penelitian berjumlah 26 orang dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang siswa putri kelas V SDN 034785 Batu Gun-Gun. Teknik pengambilan sampling menggunakan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes lari 1600 meter. Teknik analisis data menggunakan uji-t non parametrik dengan bantuan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada awal pertemuan untuk mendapatkan kemampuan awal (*pretest*) dan pada pertemuan terakhir untuk memperoleh hasil belajar setelah diberikan *treatmen (posttest)*. Berikut hasil *pre test* dan *post-test* dideskripsikan dalam bentuk tabel:

Tabel 1. *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Latihan SKJ 92

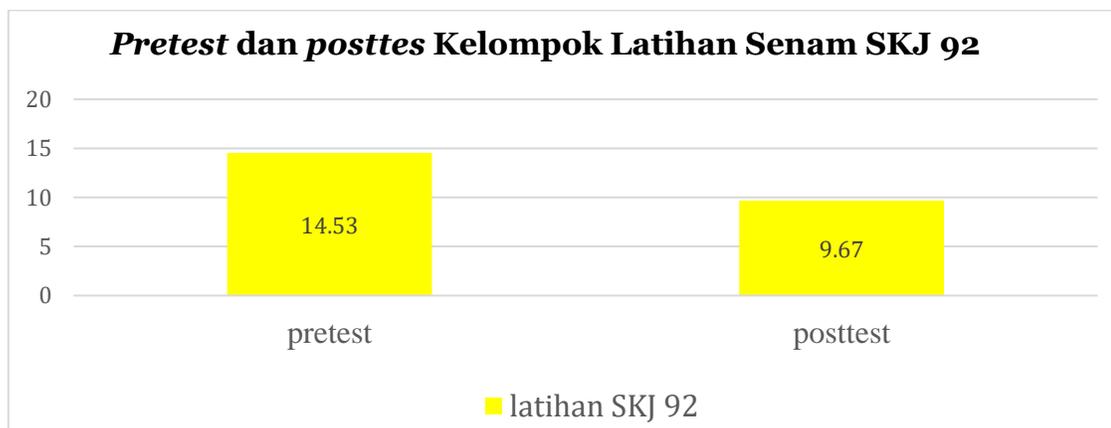
No	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>
1	13.11	9.10
2	13.30	9.25
3	16.51	10.13
4	15.20	10.20

Deskriptif statistik *Pre-test* dan *Post-test* kelompok latihan senam SKJ 92 pada siswa putri kelas V SDN 034785 Batu Gun-Gun disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Deskriptif statistik *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Latihan SKJ 92

No	Statistik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	N	4	4
2	Mean	14,53	9,67
3	Median	14,50	9,69
4	Mode	13,11	9,10
5	Std. Deviation	1,62261	57556
6	Range	3,40	1,10
7	Minimum	13,11	9,10
8	Maximum	16,51	10,20

Diagram batang dari *Pre-test* dan *Post-test* kelompok latihan senam SKJ 92 pada siswa putri kelas V SDN 034785 Batu Gun-Gun disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan senam SKJ 92

Berdasarkan penjelasan gambar 1 dapat disimpulkan bahwa pada saat latihan senam SKJ 92 hasil rata-rata pada saat *pre-test* sebesar 14,53 dimana semakin banyak waktu yang dipakai pada saat berlari, menyatakan bahwa VO₂Max pada siswa kelas V putri menjadi kurang baik sedangkan semakin singkat waktu yang digunakan maka semakin baik VO₂Max nya. Sehingga saat *post-test* dihasilkan sebesar 9,67.

Tabel 3. *Pre-test* dan *Post-test* kelompok latihan SKJ 2012

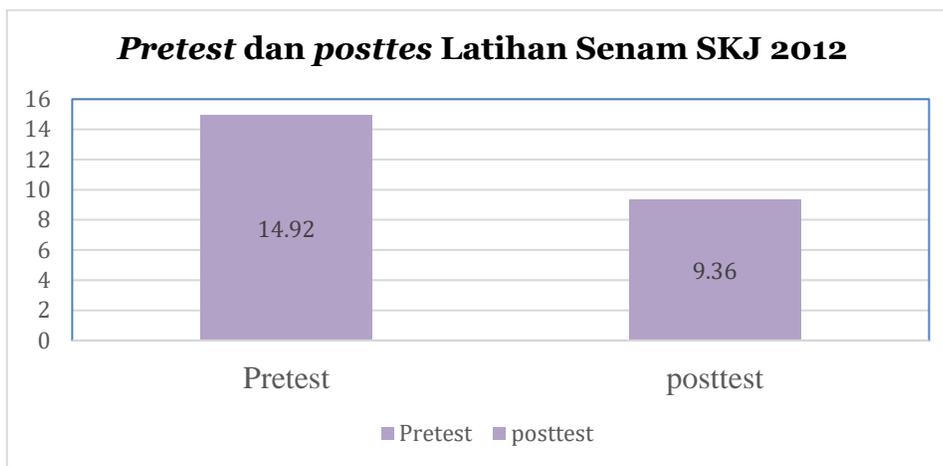
No	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>
1	14.20	9.05
2	16.00	9.10
3	15.40	10.20
4	14.11	9.10

Deskriptif statistik *Pre-test* dan *Post-test* kelompok latihan senam SKJ 2012 pada siswa putri kelas V SDN 034785 Batu Gun-Gun disajikan pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Deskriptif statistik *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan SKJ 2012

No	Statistik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	N	4	4
2	Mean	14.9275	9.3625
3	Median	14.8000	9.1000
4	Mode	14.11	9.10
5	Std. Deviation	92576	55833
6	Range	1.89	1.15
7	Minimum	14.11	9.05
8	Maximum	16.00	10.20

Diagram batang dari *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan senam SKJ 2012 pada siswa putri kelas V SDN 034785 Batu Gun-Gun disajikan pada gambar 2 sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram batang dari *pre-test* dan *post-test* SKJ 2012

Berdasarkan penjelasan gambar 2 dapat disimpulkan bahwa pada saat latihan senam 92 hasil rata-rata pada saat *pre-test* sebesar 14,92 dimana semakin banyak waktu yang dipakai pada saat berlari menyatakan bahwa VO₂Max pada siswa putri kelas V kurang baik dan mengalami penurunan waktu yang semakin singkat pada saat *post-test* sebesar 9,36.

Tabel 5. Hasil Uji-t latihan senam SKJ 92

No	SKJ 92	Rata-rata	Sig	A
1	<i>Pretest</i>	14,53	0,068	0,05
2	<i>post-test</i>	9,67		

Berdasarkan hasil uji analisis yang sudah digambarkan pada tabel 45, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 0,068 > 0,05, maka hasil ini menjelaskan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam SKJ 92 terhadap peningkatan VO₂Max pada pada siswa kelas V putri SDN 034785 Batu Gun-Gun.

Tabel 6. Hasil Uji-t latihan senam SKJ 2012

No	SKJ 92	Rata-rata	Sig	A
1	<i>pretest</i>	14,93	0,068	0,05
2	<i>post-test</i>	9,36		

Berdasarkan hasil uji analisis yang sudah digambarkan pada tabel 6, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 0,068 > 0,05, maka hasil ini menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan yang

signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh dari latihan senam SKJ 2012 terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa kelas V putri SDN 034785 Batu Gun-Gun.

Tabel 7. Persentase peningkatan VO_2Max dengan latihan senam SKJ 92 dan latihan senam SKJ 2012

No	Latihan	Pre-test	Post-test	Mean Different	Presente Peningkatan
1	SKJ 92	14,53	9,67	4,86	33,44%
2	SKJ 2012	14,93	9,36	5,57	37,30%

Berdasarkan hasil dari tabel 7 dapat disimpulkan bahwa nilai persentase peningkatan VO_2Max dengan latihan senam SKJ 92 diperoleh sebesar 33,44% sedangkan peningkatan kemampuan VO_2Max dengan senam SKJ 2012 sebesar 37,30%. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa presentase peningkatan VO_2Max pada siswa putri kelas V SDN 034785 Batu Gun-Gun dengan latihan senam SKJ 2012 mempunyai peningkatan yang lebih baik dibandingkan dengan latihan SKJ 92.

Pembahasan

Dari segi penyajian temuan penelitian lebih banyak menyajikan penemuan yang berkaitan dengan hasil pengolahan data yang sudah maju. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut untuk pembahasan temuan analisis:

Pengaruh Latihan senam SKJ 92 Terhadap Peningkatan VO_2Max . Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dikemukakan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa latihan senam SKJ 92 tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap VO_2Max tetapi latihan senam SKJ 92 memberikan peningkatan sebesar 33,44% terhadap peningkatan VO_2Max . Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan senam SKJ 92 memberikan peningkatan VO_2Max walau tidak memberikan pengaruh yang signifikan.

Dalam penelitan Kamajaya (2013) mengatakan bahwa senam kesegaran jasmani berpengaruh pada VO_2Max . Durasi pada senam SKJ 92 menjadi jauh lebih panjang dengan variasi gerakan yang lebih banyak. Sementara itu, Arifin (2018) dalam penelitiannya mengklaim bahwa anak kelas 5 MIN Donomulyo Kabupaten Malang yang mengikuti aktivitas fisik tiga kali per minggu mengalami peningkatan kebugaran jasmani. Peningkatan VO_2Max akan dapat tercapai dengan adanya latihan senam SKJ 92 yang dilakukan secara teratur dan terprogram sehingga mampu menunjang terbinanya unsur-unsur jasmani pada siswa walaupun pengaruhnya tidak signifikan.

Pengaruh Latihan Senam SKJ 2012 Terhadap Peningkatan VO_2Max . Berdasarkan temuan penelitian studi tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun senam SKJ 2012 tidak berpengaruh signifikan terhadap VO_2Max , namun menghasilkan peningkatan

VO₂Max sebesar 37,30%. Mengingat hal tersebut, dapat dikatakan bahwa meskipun tidak memberikan dampak yang berarti, namun kegiatan senam SKJ 2012 dapat meningkatkan *VO₂Max*.

Menurut pedoman buku yang dikeluarkan oleh Dinas Kemempora (2012:3), senam kebugaran jasmani (SKJ) 2012 diartikan sebagai rangkaian latihan senam yang terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Pemerintah Indonesia mengamanatkan senam bersama yang dikenal dengan SKJ atau senam kebugaran jasmani, menurut Anandita (2012: 36). Lagu tradisional dari beberapa provinsi biasanya disusun ulang untuk mengiringi senam, yang biasanya dilakukan oleh sejumlah besar pemain. Senam SKJ dilaksanakan pada hari Jumat pagi pada minggu tertentu. Selama era Orde Baru pada 1980-an dan 1990-an, praktik ini dan musik yang menyertainya menjadi sangat populer.

Latihan senam SKJ 2012 lebih baik untuk meningkatkan *VO₂Max*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa latihan senam SKJ 2012 memberikan pengaruh lebih besar dalam meningkatkan *VO₂Max* yaitu sebesar 47,30%. Dibandingkan dengan latihan senam SKJ 92 yang hanya memberikan pengaruh sebesar 33,44% Dan menjadikan latihan senam SKJ 2012 lebih baik, karena gerakannya mudah dilakukan dan mudah dihapal oleh peserta didik. Sedangkan latihan senam SKJ 92 yang memiliki variasi gerakan yang banyak dan irama musik yang cukup lambat, dipadu dengan musik lagu nasional, menjadikan peserta didik sedikit jenuh dengan senam SKJ 92. Sehingga kurang bergairah saat bersenam.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan senam SKJ 92 terhadap peningkatan *VO₂Max* pada siswa kelas V putri SDN 034785 Batu Gun-Gun, Kecamatan Gunung Sitember, Kabupaten Dairi.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan SKJ 2012 terhadap peningkatan *VO₂Max* pada siswa kelas V putri SDN 034785 Batu Gun-Gun, Kecamatan Gunung Sitember, Kabupaten Dairi.
3. Latihan senam SKJ 2012 memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan *VO₂Max* pada siswa kelas V putri SDN 034785 Batu Gun-Gun, Kecamatan Gunung Sitember, Kabupaten Dairi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Armada, M., dan Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjskesrek*, 6(2), 140-151.
- Kamajaya, D. M., Dantes, N., Kanca, I. N. (2013). Pengaruh Pelatihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Volume Oksigen Maksimal Ditinjau Dari Kemampuan Awal, *E-Jurnal Program Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 3(3).
- Melinda, Yuanita. (2013). Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswi Kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Pendidikan Guru sekolah Dasar. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wedana, I. M. A., Sudiana, I. K., Wahyuni, N. P. D. S., (2014). Pengaruh Pelatihan Zig-Zug Run dan Lari 60 M Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO₂Maks). *e-Jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*. Volume 1.
- Wijayanti, Risti Meingga. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008 dan Senam Jantung Sehat (SJS) Seri V Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswi Kelas IV dan V SD Negeri 1 Giripurwo Kecamatan Wonogiri Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2010/2011. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan. Universitas Sebelas Maret.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.