



**PENGARUH LATIHAN SENAM IRAMA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN  
JASMANI SISWI KELAS VII SMP NEGERI 1 PULAU MERBAU  
KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

Indah<sup>1</sup>. M. Ulil Abshor<sup>2</sup>. Rahmat Sanusi<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Meranti Kabupaten Kepulauan Meranti

email : [Indah123pelangi@gmail.com](mailto:Indah123pelangi@gmail.com)

*Submitted : 2025-02-03, Reviwed: 2025-10-03, Accepted : 2025-05-05*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam irama terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas VII SMP Negeri 1 Pulau Merbau, Kabupaten Kepulauan Meranti. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas harian secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experiment) dan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa, dan sampel diambil secara purposive sebanyak 20 siswi.

Instrumen pengukuran menggunakan tes kebugaran jasmani sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata dari 9,9 pada pretest menjadi 16,65 pada posttest. Uji-t menunjukkan nilai thitung sebesar 9,852 lebih besar dari ttabel 2,024 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam irama terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Peningkatan tersebut secara kuantitatif tercatat sebesar 6,7%.

***Kata Kunci : Latihan Senam Irama, Peningkatan Kebugaran Jasmani.***

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the effect of rhythmic gymnastics training on improving the physical fitness of seventh-grade female students at SMP Negeri 1 Pulau Merbau, Meranti Islands Regency. Physical fitness is defined as the body's ability to perform daily activities efficiently without experiencing excessive fatigue. This research employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 40 students, and a purposive sample of 20 female students was selected.*

*Physical fitness was assessed before and after the intervention. The results showed an increase in the mean score from 9.9 (pretest) to 16.65 (posttest). The t-test analysis revealed that the t-value (9.852) was greater than the critical t-table value (2.024) at a significance level of  $\alpha = 0.05$ , indicating a significant effect of rhythmic gymnastics training on physical fitness improvement. The observed increase in physical fitness was measured at 6.7%.*

**Keywords:** *Rhythmic Gymnastics Training, Physical Fitness, Experimental Study.*

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari yang berperan penting dalam membangun rasa percaya diri, identitas nasional, serta kebanggaan bangsa. Pengembangan dan peningkatan ilmu keolahragaan menjadi prioritas di dunia akademis karena merupakan salah satu indikator kualitas manusia. Seseorang yang memiliki kualitas tinggi umumnya ditandai dengan kesehatan jasmani dan rohani yang baik serta kekuatan fisik yang optimal.

Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dalam Bab II Pasal 4, dijelaskan bahwa tujuan pembangunan olahraga nasional adalah untuk mewujudkan dan memantapkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kemanusiaan, nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas dan disiplin, serta meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, dan meningkatkan harkat, martabat, serta kehormatan bangsa.

Untuk mencapai hasil olahraga yang optimal, diperlukan kegiatan yang terencana dan berkelanjutan. Artinya, aktivitas olahraga tidak cukup dilakukan secara insidental, melainkan harus dirancang dengan dedikasi yang tinggi agar menciptakan budaya olahraga yang mencerminkan kualitas manusia Indonesia (Arisman, 2018). Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga formal harus dilaksanakan dengan kesabaran, keikhlasan, dan pengorbanan, serta dimulai sejak usia dini untuk membentuk sikap dan meningkatkan motivasi.

Pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi adalah pembelajaran yang tidak hanya menekankan pada aktivitas fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kehidupan seperti sportivitas, kerja sama, dan penghargaan terhadap sesama. Melalui pendidikan jasmani, siswa diarahkan untuk hidup sehat secara jasmani dan rohani. Salah satu aktivitas gerak yang diajarkan di sekolah adalah latihan senam, yang memiliki peran

penting dalam membentuk dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani tidak dapat dicapai secara instan, melainkan melalui latihan yang berkesinambungan dan sistematis. Latihan fisik yang dirancang secara terstruktur mampu mengembangkan kekuatan, daya tahan, serta kelenturan tubuh. Dalam konteks pembelajaran di sekolah menengah pertama, kegiatan senam yang dilakukan secara rutin terbukti dapat mendukung pertumbuhan fisik siswa secara maksimal. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani dan pembina ekstrakurikuler perlu merancang program latihan yang terorganisir agar peserta didik memperoleh manfaat optimal dari kegiatan senam.

Latihan senam irama merupakan salah satu bentuk latihan jasmani yang sistematis dan bertahap, terdiri dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Senam irama bermanfaat dalam meningkatkan unsur fisik dan keterampilan gerak, seperti kekuatan otot, kelenturan, serta daya tahan tubuh. Menurut Oktaviani dan Meirony (2017:169), senam merupakan aktivitas fisik yang melibatkan seluruh bagian tubuh dan mampu meningkatkan kualitas kesehatan peserta didik. Arisman (2018) juga menegaskan bahwa senam sangat penting bagi siswa dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal.

Namun, tantangan dalam pelaksanaan pembelajaran senam masih ditemukan di lapangan. Salah satunya terjadi di SMP Negeri 1 Pulau Merbau, Kabupaten Kepulauan Meranti. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa siswi kelas VII mengalami kesulitan dalam mengikuti

instruksi guru dalam pelajaran penjasorkes, terutama ketika melakukan gerakan-gerakan dasar seperti push-up, sit-up, pull-up, dan lari 50 meter. Siswi tampak kurang bersemangat dan mengalami kelelahan, yang diduga disebabkan oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani.

Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi partisipasi siswi dalam pelajaran, tetapi juga berdampak pada motivasi belajar dan kualitas pembelajaran secara keseluruhan. Padahal, kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Tubuh yang bugar memungkinkan siswa menjalani aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan berlebihan.

Untuk itu, peneliti mencoba menerapkan latihan senam irama sebagai pendekatan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswi. Diharapkan melalui latihan yang rutin dan teratur, siswi tidak hanya dapat menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk kebiasaan yang baik serta meningkatkan kedisiplinan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Senam Irama Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Pulau Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti.”

#### **A. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Reiza Tri Rescy, Yulifri, Jonni, dan Sri Gusti Handdayani (2022) meneliti dampak latihan senam

irama terhadap kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain pretest-posttest control group, melibatkan 40 siswa sebagai sampel dari total populasi 80 siswa. Analisis data menggunakan uji-t menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, dengan nilai  $t$  hitung sebesar 1,83 >  $t$  tabel 1,68 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

- Lucy Oktavani dan Arfon Meirony (2017) meneliti pengaruh senam irama terhadap kebugaran jasmani pada 28 siswi kelas IV dan V di SD Negeri Alang Laweh, Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan uji-t sebagai teknik analisis data. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani sebesar 3,97%, dengan nilai  $t$  hitung sebesar 3,70 >  $t$  tabel 2,05, yang berarti senam irama memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi.

### B. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan individu untuk menjalani aktivitas harian secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebih. Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih fokus, termotivasi, dan siap mengikuti proses pembelajaran. Di SMP Negeri 1 Pulau Merbau, rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswi kelas VII menjadi perhatian utama.

Latihan senam irama dipandang sebagai alternatif latihan yang efektif karena melibatkan aktivitas fisik terstruktur dan sistematis, yang mampu meningkatkan efisiensi kerja

jantung serta daya tahan tubuh. Latihan ini, jika dilakukan secara rutin dan teratur, dapat menghasilkan peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan.

Penelitian ini memfokuskan pada pengaruh latihan senam irama sebagai variabel bebas (X) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas VII sebagai variabel terikat (Y).

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir diatas, maka hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- Hipotesis Alternatif (H<sub>a</sub>):** Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam irama terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas VII SMP Negeri 1 Pulau Merbau, Kabupaten Kepulauan Meranti.
- Hipotesis Nol (H<sub>0</sub>):** Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam irama terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas VII SMP Negeri 1 Pulau Merbau, Kabupaten Kepulauan Meranti.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam irama terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas VII SMP Negeri 1 Pulau Merbau, Kabupaten Kepulauan Meranti. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, diperoleh peningkatan yang signifikan pada skor kebugaran jasmani setelah pemberian perlakuan berupa latihan senam irama.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) kebugaran jasmani sebelum perlakuan (pretest)

adalah 9,9 dengan standar deviasi 1,33. Setelah perlakuan (posttest), nilai rata-rata meningkat menjadi 16,65 dengan standar deviasi 3,45. Peningkatan ini menunjukkan adanya perbedaan yang cukup mencolok antara sebelum dan sesudah latihan.

Distribusi data juga menunjukkan bahwa pada saat pretest, sebagian besar peserta (65%) berada dalam kategori “kurang”, sementara 35% lainnya berada pada kategori “kurang sekali”. Namun, setelah latihan diberikan, sebanyak 15% siswi mencapai kategori “baik sekali” dan 25% berada dalam kategori “baik”, dengan tidak ada lagi siswi yang berada di kategori “kurang sekali”.

Untuk memastikan validitas hasil, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Liliefors. Hasil menunjukkan bahwa data pretest ( $L_{hitung} = 0,170$ ) dan posttest ( $L_{hitung} = 0,154$ ) keduanya lebih kecil dari  $L_{tabel}$  (0,190), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Selanjutnya, uji homogenitas menggunakan perbandingan varians menunjukkan bahwa  $F_{hitung}$  (0,149) <  $F_{tabel}$  (2,168), yang berarti varians data homogen. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, maka dilanjutkan dengan uji-t untuk menguji hipotesis.

Hasil uji-t menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 9,852 dengan derajat kebebasan ( $df$ ) = 38. Nilai ini lebih besar dari  $t_{tabel}$  taraf signifikansi 0,05, yaitu 2,024. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari

latihan senam irama pada peningkatan kebugaran jasmani siswi.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Reiza Tri Rescy dkk. (2022) dan Lucy Oktavani & Arfon Meirony (2017) yang menunjukkan bahwa latihan senam irama berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Latihan senam irama yang terstruktur dan dilakukan secara konsisten memberikan dampak positif terhadap daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kemampuan fisik secara umum.

Implikasi dari hasil penelitian ini menekankan pentingnya penerapan program latihan senam irama dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Guru dan pelatih perlu merancang kegiatan fisik yang menyenangkan, variatif, dan berkelanjutan untuk mendorong siswa mencapai kondisi kebugaran yang optimal

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan senam irama terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas VII SMP Negeri 1 Pulau Merbau, Kabupaten Kepulauan Meranti, dapat disimpulkan bahwa latihan senam irama memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Peningkatan ini dibuktikan melalui hasil perbandingan antara nilai pretest dan posttest, di mana terdapat kenaikan rata-rata skor dari 9,9 menjadi 16,65. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 9,852 lebih besar daripada  $t_{tabel}$  sebesar 2,024 pada taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis

alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

Secara statistik, data juga memenuhi syarat distribusi normal dan homogen, yang ditunjukkan oleh hasil uji normalitas menggunakan metode Liliefors dan uji homogenitas dengan uji varians. Nilai  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dan  $F_{hitung} < F_{tabel}$  mengindikasikan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen, sehingga penggunaan uji-t sebagai alat analisis data dinyatakan valid.

Secara praktis, latihan senam irama yang diberikan secara rutin dan sistematis selama periode penelitian terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh para siswi. Senam irama tidak hanya melibatkan aktivitas fisik menyeluruh, tetapi juga mendorong kedisiplinan, keteraturan, dan konsistensi dalam berolahraga, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kebugaran jasmani.

Kesimpulan dari penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi dunia pendidikan, khususnya bagi guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah dalam merancang kegiatan fisik yang lebih menarik, variatif, dan berbasis program latihan. Implementasi senam

irama secara terstruktur dapat menjadi solusi konkret untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh serta tujuan pendidikan jasmani yang optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, A. (2018). SMP Negeri 35 Dampak Pelatihan SKJ Tahun 2012 terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di Palembang. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16(2), 173-184.
- Majan, B. N. (2009). Komponen dan unsur latihan yang menunjang performa atlet secara optimal. *Jurnal Pembinaan Olahraga*, 1(1), 63-70.
- Pitnawati, P. & Damra, D. (2019). Untuk mengevaluasi pelaksanaan program latihan senam di Klub Senam Semin Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Reiscy, R., Yulifri, Y., Jonni, J., & Handayani, S. (2023). Dampak Latihan Senam Irama terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 5(10), 127-134.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.