Pengaruh Senam Asia Afrika terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Nancy Trisari Schif¹, Sony Hasmarita², Heru Sulistiadinata³

^{1,2,3} STKIP Pasundan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima agustus 2019

Disetujui oktober 2019

Dipublikasikan oktober 2019

Keywords:

Senam Asia Afrika,
Kebugaran Jasman

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah ingin mencari jawaban dari permasalahan yang muncul dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh Senam Asia Afrika Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. Objek penelitian yaitu siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 079 Kopo Pajagalan Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Dan seberapa besar sumbangan Senam Asia Afrika terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*, dengan tehnik pengumpulan data *Pretest* dan *posttest*, Normalitas data dan *uji-t independent* sampel (sampel bebas). Sedangkan untuk pengujian data menggunakan program SPSS 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Senam Asia Afrika dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 079 Kopo Pajagalan Bandung. Hal itu dapat dilihat dari nilai rata-rata *test balke* siswa yang semula 45.68 meningkat menjadi 49.29 yang artinya terjadi peningkatan sebesar 4.39. Hal lain yang memperkuat adalah nilai *Sig.(2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam *Uji Independent Samples T-Test*, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya bahwa hasil latihan senam asia afrika terdapat pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Abstract

The purpose of this study is to find answers to the problems that arise in this study, is there an influence of Asian-African Gymnastics on Students' Physical Fitness Levels. The object of research is the fourth grade students of the State Elementary School 079 Kopo Pajagalan Bandung Academic Year 2018/2019. And how much contribution Gymnastics Asian-African Gymnastics towards the Level of Physical Fitness Students. This study used an experimental method using a one-group pretest-posttest design research model, with data collection techniques for pretest and posttest, normality of data and independent sample t-test (free samples). As for testing data using the SPSS 25.0 program. The results showed that the Asian-African Gymnastics could affect the level of physical fitness of

fourth grade students at SD Negeri 079 Kopo Pajagalan Bandung. It can be seen from the average score of students' balking test, which initially increased by 45.68 to 49.29, which means an increase of 4.39. Another thing that strengthens is the Sig. (2-tailed) value of 0,000 < 0.05, then according to the basis of decision making in the Independent Samples T-Test Test, it can be concluded that H_0 is rejected and H_1 is accepted, which means that the results of Asian African gymnastics exercises there is an influence on improving physical fitness of students.

© 2019 Nancy Trisari Schif, Sony Hasmarita, Heru Sulistiadinata
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:
E-mail:

ISSN 2442-9661 (cetak)

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas atau profesi masing-masing. Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan aktivitas fisik yang membina keseimbangan unsur kebugaran jasmani. (Sumosardjono, 2010). Kebugaran jasmani merupakan keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar aktifitas kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan baik. (Sumosardjono, 2010). Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara teratur, terukur dan terprogram.

Dengan kebugaran jasmani yang baik anak semakin cerdas berfikir, siaga melaksanakan tugas dalam mata pelajaran lainnya, dan siap secara fisik maupun emosinya untuk menghadapi keadaan darurat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani sangat bermanfaat. (Lutan,

2003). Manfaat dari kesegaran jasmani antara lain, membantu pertumbuhan fisik, menjaga kesehatan tubuh, semakin cerdas berfikir, siap secara fisik dan emosi untuk melaksanakan tugas-tugas yang lebih berat.

Untuk membina atau memelihara kebugaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani pun akan semakin tinggi. Jika aktifitas fisik semakin tinggi, kemampuan kerja fisik semakin besar, dan semakin kecil kemungkinan terjadinya kelelahan. Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari aktifitas fisik, karena aktifitas fisik merupakan pesan utama dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Latihan fisik merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, mamakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran yang prima adalah dengan cara melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, digemari, dan syukur apabila dapat

menimbulkan kepuasan diri. Latihan tersebut dapat berbentuk jalan cepat, jogging, bersepeda, berbagai macam senam, naik turun tangga, dan sebagainya.

Margono (2009) menuturkan senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam merupakan jenis olahraga kesehatan yang memiliki gerakan tubuh secara sistematis dengan diiringi irama musik. Senam juga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Senam ritmik merupakan salah satu bentuk olahraga. Senam ritmik pada dasarnya sangatlah bermanfaat bagi kesehatan tubuh. dengan melakukan aktivitas tersebut, maka metabolisme tubuh akan menjadi lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi di dalam tubuh akan berlangsung lebih lancar. Senam memberikan manfaat bagi tubuh kita. Selain itu, aktivitas ini juga sangat banyak ragam jenisnya. Senam ritmik atau disebut juga senam irama, yaitu gerakan yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menuntut kepala, lengan, togok, dan kaki bergerak selaras dengan irama yang mengiringi. Aktivitas senam ritmik ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar. Jadi senam ritmik adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh serangkaian

gerakan yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Salah satu jenis senam ritmik adalah Senam Asia Afrika.

Ahmad (2007). Senam Asia Afrika dikategorikan sebagai senam ritmik. Senam ritmik atau disebut juga senam irama, yaitu suatu pola gerak tubuh yang dibentuk dengan sedemikian rupa agar menghasilkan gerakan beraturan yang indah yang muncul dari gerakan yang satu ke gerakan lainnya (Suroto, 2014). Senam Asia Afrika adalah Serangkaian gerakan yang membutuhkan kelentukan, keseimbangan, kontinuitas, dan ketepatan dengan irama. Salah satu yang perlu diperhatikan ialah Senam Asia Afrika salah satu senam yang dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan seseorang dalam meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan Senam Asia Afrika seseorang perlu menguasai teknik gerakannya agar mencapai gerakan yang serasi dan bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan tujuan Senam yaitu membentuk keindahan tubuh, kebugaran dan kekuatan. Ada tiga hal yang harus ditekankan pada senam irama, yaitu: ketepatan musik/irama, kelentukan (fleksibilitas), keseimbangan dan kontinuitas gerakan. Setiap aktifitas fisik tentu memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh, begitu juga dengan Senam Asia Afrika. Beberapa manfaat Senam Asia Afrika bagi tubuh yaitu: membakar lemak dan kalori, membantu menurunkan berat badan, dapat Meningkatkan Kesehatan Jantung, Meningkatkan kinerja paru-paru (VO_{2max}) dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Komponen terpenting dari kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi yang digunakan sebagai indikator kemampuan

aerobik atau dikenal dengan ambilan oksigen maksimum (VO₂ max).

Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Kehidupan anak sehari-hari waktunya banyak dipergunakan untuk aktivitas bermain, sangat diperlukan tubuh yang sehat dan bugar. Anak yang tidak sehat dan bugar biasanya disebabkan karena kurang gerak.

Salah satu aktivitas yang sangat membantu untuk membina kebugaran jasmani anak, yaitu dengan Senam Asia Afrika. Melalui Senam Asia Afrika anak akan dibentuk sikap dan gerak dasarnya, sehingga unsur-unsur kemampuan sikap dan gerak dasar anak akan berkembang, sehingga kemampuan fisiknya meningkat, yang selanjutnya kebugaran jasmaninya juga meningkat.

Oleh karena itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui aktivitas fisik salah satunya dengan Senam Asia Afrika, dengan Senam Asia Afrika seseorang perlu menguasai teknik gerakannya agar mencapai gerakan yang serasi dan bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan tujuan Senam yaitu membentuk keindahan tubuh, kebugaran dan kekuatan. Ada tiga hal yang harus ditekankan pada senam irama, yaitu: ketepatan musik/irama, kelenturan (fleksibilitas), keseimbangan dan kontinuitas gerakan.

Sehingga Senam Asia Afrika dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh, dan Beberapa manfaat Senam Asia Afrika bagi tubuh yaitu: Membakar lemak dan kalori, Membantu menurunkan berat badan, Meningkatkan Kesehatan Jantung, Meningkatkan kinerja paru-paru dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Senam Asia Afrika akan meningkatkan fungsi organ tubuh berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh

darah, dan pernapasan (paru-paru) karena Senam Asia Afrika merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam waktu lama dengan peningkatan pembebanan secara progresif dan individual, bertujuan untuk memperbaiki fungsi tubuh. Senam Asia Afrika juga mampu menurunkan tekanan darah. Peningkatan jumlah aktivitas fisik secara teratur dalam waktu kurang lebih 30 menit dapat menurunkan tekanan darah dan penurunan resiko penyakit jantung. Dan juga Senam Asia Afrika dapat meningkatkan konsumsi oksigen yang akan mencapai keadaan maksimal yang dikenal dengan konsumsi oksigen maksimal VO₂max.

METODE

Jenis penelitian ini adalah Jenis penelitian ini menggunakan menurut (Arikunto, 2013). Quasi Experiment (eksperimen semu) disebut demikian karena eksperimen jenis ini belum mengetahui persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design* yaitu rancangan penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek. Secara skematis dapat dilukiskan sebagai berikut:

Gambar 1. Design Penelitian *one group pretest posttest design*

Keterangan :

01 : Tes awal/*Pretest*

x : Perlakuan/*Treatment*

02 : Tes akhir/*Posttest*

Dalam metode ini test dilakukan sebanyak 2 kali yaitu test yang dilakukan sebelum eksperimen (01) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (02) disebut *Post-test*. Dengan demikian penelitian ini akan menguji aspek kebugaran jasmani melalui *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa melalui tes yang digunakan untuk daya tahan (*endurance*) adalah lari 15 menit satuan meter atau tes Balke. Teknik Sampling yang digunakan adalah Purposive sampling. Salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

Adapun penentuan kriteria pada sampel penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Siswa yang antusias pada pembelajaran senam.
- 2) Siswa yang menguasai gerakan senam Asia Afrika.
- 3) Siswa yang bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan senam Asia Afrika.
- 4) Siswa yang mudah diberikan arahan dan bimbingan oleh peneliti.

Berdasarkan penentuan kriteria sampel pada penelitian ini maka dari jumlah keseluruhan siswa kelas IV yang terdiri dari 6 rombel di ambil sampel sebanyak 6 siswa, 4 putri dan 2 putra. Total Sampel sebanyak 36 siswa untuk dijadikan kelompok *eksperimen*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengukuran fisik menggunakan tes. Data pada penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran $VO_2\text{max}$ menggunakan tes Balke/Lari Jalan 15 menit. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes balke 15 menit. (Sukadiyanto 2011). Tes balke adalah tes daya tahan aerobik dengan berlari selama

waktu yang ditentukan dan dihitung jarak tempuhnya kemudian dikonversikan kedalam rumus, satuan ml/kg/min. 15 Menit), tes ini merupakan cara untuk menghitung prediksi $VO_2\text{max}$ menggunakan jarak tempuh lari selama 15 menit.

1) Tujuan

Untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru, yang ditunjukkan melalui pengukuran pengambilan oksigen maksimum.

2) Alat bantu yang digunakan pada tes balke adalah sebagai berikut:

- a) Lintasan datar dan tidak licin (contoh : stadion)
- b) Stop Watch
- c) Peluit
- d) Alat tulis

3) Petugas

- a) Petugas digaris start
- b) Penghitung putaran
- c) Pencatat jarak

4) Pelaksanaan Tes Balke

- a) Peserta siap digaris start menunggu stopwatch sampai siap dijalankan dengan waktu 15 menit untuk peserta berlari, sehingga peserta kuat melakukan sebanyak mungkin dalam lintasan.
- b) Terdengar satu kali peluit tanda peserta sudah mulai berlari.
- c) Terdengar 2 kali suara peluit tanda waktu tinggal 1 menit lagi untuk menyelesaikan putaran lari.
- d) Terdengar 3 kali suara peluit tanda waktu sudah berakhir, dan peserta diam di tempat untuk dihitung jaraknya

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik yaitu uji T (*t-test*) dengan taraf signifikansi 5%. Dengan mencari nilai rata-rata dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

Sebelumnya terlebih dahulu dilakukan transformasi data yang diubah ke dalam nilai (*score*) menggunakan tabulasi baru kemudian dilakukan penghitungan secara statistik. Untuk *tes balke* setelah didapatkan data tes pengukuran, kemudian data dimasukkan ke dalam rumus untuk menghitung besarnya VO_2max peserta tes

$$VO_2max = \left(\frac{x}{15} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

Gambar 2. Rumus VO_2max

Keterangan :

VO_2max : Kapasitas aerobik (ml/kg.BB/menit)

x : Jarak yang ditempuh dalam meter

15 : Waktu 15 menit

Tabel 1. Kategori Tes Balke

LAKI – LAKI	KATEGORI	PEREMPUAN
$\geq 61,0$	Baik Sekali	$\geq 54,30$
60,9 – 55,10	Baik	54,20 – 49,30
55,00 – 49,20	Sedang	49,20 – 44,20
49,10 – 43,30	Kurang	44,10 – 39,20
$< 43,20$	Kurang Sekali	$< 39,10$

Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis melalui tahapan-tahapan:

1) Analisa *Univariat*

Analisa *univariate* merupakan analisis tiap variabel baik *variabel independen* dan *variabel dependen* dari hasil penelitian. (Margono, 2003). Analisis *univariat* menggambarkan data dalam bentuk tabel atau grafik secara ilmiah yang meliputi mean, median, modus dan standar deviasi. a) analisa ini menghasilkan distribusi frekuensi berdasarkan presentasi dari setiap karakteristik variabel, mean, median, dan modus untuk memudahkan dalam menganalisis data dibutuhkan bantuan program *Statistical Product and Service solution (SPSS)*.

2) Analisis *Bivariate*

Analisa *bivariate* digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan hasil dari *pre-test* dan *post-test* terhadap kekuatan VO_2max dengan menggunakan uji statistik. Analisa data yang digunakan jika distribusi data normal adalah uji statistik parametrik yaitu *Independen Sample T-test*. Dasar pengambilan keputusan pengujian *Independen Sample T-test* berdasarkan perbandingan nilai thitung dengan ttabel menggunakan taraf signifikansi 2 tailed ($\alpha=0,05$) adalah : Jika thitung $\geq$ ttabel maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dan jika thitung $\leq$ ttabel maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Uji Normalitas

Dalam menentukan penggunaan statistik yang akan bekerja pada suatu penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. (Margono,2003) Statistik parametrik bekerja dengan asumsi bahwa data setiap variabel penelitian yang akan dianalisis membentuk distribusi normal sedangkan apabila data tidak normal, statistik parametrik tidak dapat digunakan sebagai alat analisis. Untuk menguji kenormalan data guna menguji keselarasan akan kepastian data yang diperoleh, pengujian normalitas dapat dilakukan dengan program SPSS, menggunakan *kolmogarov smirnov* dan *shapiro wilk*. Dalam penelitian yang peneliti lakukan, hasil dari uji normalitas dilihat pada kolom hasil *shapiro wilk* karena sampel yang peneliti gunakan kurang dari 50.

Hasil dari uji normalitas adalah :

Nilai signifikan 2 tailed $< 0,05$ maka H_0 ditolak, hal ini berarti bahwa data tidak berdistribusi normal.

Nilai signifikan 2 tailed $> 0,05$ maka H_0 diterima, hal ini berarti bahwa data berdistribusi normal.

Analisa data

Analisa data yang digunakan jika distribusi data tidak normal adalah uji statistik non-parametrik yaitu uji *Mann Whitney*. Dasar pengambilan keputusan pengujian uji *Mann Whitney* berdasarkan perbandingan probabilitas dengan nilai *Asymp* signifikansi 2 tailed ($\alpha = 0,05$) adalah : Jika $P > 0,05$ maka dapat diartikan tidak bermakna dan jika $P < 0,05$ maka dapat diartikan bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes balke, yang diperoleh dari subyek penelitian yang berjumlah 34 siswa yang diberikan perlakuan *treathment* dengan menggunakan senam asia afrika. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan tes awal untuk mengetahui kesegaran jasmani awal siswa sebelum diberi latihan, setelah itu diberi perlakuan selama kurang lebih 3 kali seminggu selama 12 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah ada peningkatan kesegaran atau tidak.. Hasil analisis deskriptif data penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Pretest Distribusi Frekuensi data
Pretest

Pretest				
Kategori Tes		Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	Perempuan			
$\geq 61,0$	$\geq 54,30$	Baik Sekali	0	0%
60,9 – 55,10	54,20 – 49,30	Baik	1	3%
55,00 – 49,20	49,20 – 44,20	Sedang	12	33%
49,10 – 43,30	44,10 – 39,20	Kurang	23	64%
$< 43,20$	$< 39,10$	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel frekuensi data pretest, dapat diketahui bahwa 1 siswa dengan persentase 3% mempunyai klasifikasi baik, 12 siswa dengan persentase 33% mempunyai klasifikasi sedang, dan 23 siswa dengan persentase 64% mempunyai

klasifikasi kurang, dapat di ketahui bahwa kemampuan siswa pada pretest kurang signifikan terlihat dari 64% sampel berada di klasifikasi kurang.

Tabel 3. Post-test Distribusi Frekuensi data

Posttest				
Kategori Tes		Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	Perempuan			
$\geq 61,0$	$\geq 54,30$	Baik Sekali	1	3%
60,9 – 55,10	54,20 – 49,30	Baik	12	33%
55,00 – 49,20	49,20 – 44,20	Sedang	17	47%
49,10 – 43,30	44,10 – 39,20	Kurang	6	17%
$< 43,20$	$< 39,10$	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel frekuensi data post-test, dapat diketahui bahwa 1 siswa dengan persentase 3% mempunyai klasifikasi baik sekali, 12 siswa dengan persentase 33% mempunyai klasifikasi baik, 17 siswa dengan persentase 47% mempunyai klasifikasi sedang, dan 6 siswa dengan persentase 17% mempunyai klasifikasi kurang, dapat di ketahui bahwa kemampuan siswa pada post-mengalami peningkatan, jika melihat data sebelumnya yaitu data pretest maka kita akan melihat peningkatan persentase klasifikasi dari 64% sampel berada di klasifikasi kurang berkurang menjadi 17% sampel berada di klasifikasi kurang.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah gain atau selisih *pre test* dan *post test* dari kelas sampel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian kenormalan data dilakukan menggunakan menggunakan *kolmogorov smirnov* dan *shapiro wilk* yang diolah menggunakan SPSS 25.0. Dalam penelitian yang peneliti lakukan, hasil dari uji normalitas dilihat pada kolom hasil *shapiro wilk* karena sampel yang peneliti gunakan kurang dari 50. Kriteria pengujian adalah;

- Nilai signifikan 2 tailed $< 0,05$ maka H_0 ditolak, hal ini berarti bahwa data tidak berdistribusi normal.

- Nilai signifikan 2 tailed > 0,05 maka H_0 diterima, hal ini berarti bahwa data berdistribusi normal.

Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Uji normalitas Kolmogorov Smirnov dan Shapiro-Wilk

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	0.132	36	0.114	0.912	36	0.007
Post Test	0.117	36	.200 [*]	0.972	36	0.485
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 3. Histogram Uji normalitas Kolmogorov Smirnov dan Shapiro-Wilk

Berdasarkan output diketahui nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* untuk variabel *pre test* dan *post test* masing-masing lebih besar dari 0,05 yang dapat diartikan variabel berdistribusi normal.

Tabel 5. Data Hasil Pre Test Siswa Putri

Descriptive Statistics									
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis		
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
PRETEST_PE REMPUAN	24	39.66	53.31	43.34	3.08311	1.55	0.472	3.454	0.918
Valid N (listwise)	24								

Tabel 6. Data Hasil Pre Test Siswa Putra

Descriptive Statistics									
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis		
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
PRETEST_LAKI LAKI	12	44.59	54.91	49.20	3.83845	0.317	0.637	-1.304	1.232
Valid N (listwise)	12								

Berikut histogram hasil pre test berdasarkan *Descriptive Statistics*:

Gambar 4. Histogram hasil pre test berdasarkan Descriptive Statistics

Pada tabel nilai rata-rata siswa, dapat diketahui perbedaan kemampuan awal siswa sampel penelitian sebanyak 36 siswa yang terdiri dari 24 orang siswa putri dan 12 siswa putra. Berdasarkan hasil perhitungan, dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa putri dan siswa putra, hal ini terlihat dari jumlah nilai rata-rata yang diperoleh siswa putra lebih besar dibandingkan siswa putri.

Tabel 7. Data Hasil Post Test Siswa Putri

Descriptive Statistics									
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
POSTTEST_P EREMPUAN	24	41.61	54.46	48.19	3.82170	0.148	0.472	-0.970	0.918
Valid N (listwise)	24								

Tabel 8. Data Hasil Post Test Siswa Putra

Descriptive Statistics									
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
POSTTEST_LA KHLAKI	12	46.20	57.90	52.66	3.91740	-0.374	0.637	-0.961	1.232
Valid N (listwise)	12								

Berikut histogram hasil post test berdasarkan Descriptive Statistics:

Gambar 5. Histogram hasil post test berdasarkan Descriptive Statistics

Pada tabel nilai rata-rata siswa, dapat diketahui peningkatan kemampuan pada siswa kelas sampel. Berdasarkan hasil perhitungan, dapat dilihat bahwa kemampuan masing-masing siswa putri maupun siswa putra mengalami peningkatan. Jika kita melihat data sebelumnya yaitu data *pre test* maka kita akan melihat peningkatan nilai rata-rata siswa. Dengan demikian tingkat kemampuan siswa pun mengalami peningkatan pula.

KESIMPULAN

Data yang digunakan untuk pengujian hipotesis ini adalah data skor N-Gain nilai siswa pada *pre test* dan *post test*. Setelah dilakukan pengolahan data hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian senam Asia Afrika terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 9. Hasil Hipotesis dengan Independent Samples T-Test

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
		F	Sig.							
Nilai	Equal variances assumed	0.198	0.658	-4.285	70	0.000	-4.38611	1.02370	-6.42783	-2.34444
	Equal variances not assumed			-4.285	69.997	0.000	-4.38611	1.02370	-6.42783	-2.34439

Gambar 6. Histogram Independent Samples T-Test

Berdasarkan output diatas diperoleh nilai *sig.(2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji *independent samples t-test*, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Senam asia afrika ini dapat meningkatkan fungsi organ tubuh berkenaan dengan

efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru-paru) karena senam asia afrika merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam waktu lama dengan peningkatan pembebanan secara progresif dan individual, bertujuan untuk memperbaiki fungsi tubuh. Senam asia afrika juga mampu menurunkan tekanan darah. Peningkatan jumlah aktivitas fisik secara teratur dalam waktu kurang lebih 30 menit dapat menurunkan tekanan darah dan penurunan resiko penyakit jantung. Dan juga senam asia afrika dapat meningkatkan konsumsi oksigen yang akan mencapai keadaan maksimal yang dikenal dengan konsumsi oksigen maksimal *vo₂max*.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dengan latihan senam asia afrika mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Satrio Y. (2007). Senam. Jakarta: PT. Indah Jaya Adipratama.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lutan, Rusli. (2003). Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: Depdiknas.
- Maksum, Ali. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa.
- Margono. (2003). Perkembangan olahraga terkini. Jakarta : Divisi Buku Sport, PT. Raja Grafindo Persada.
- Margono, Agus. (2009). Senam. Surakarta : UNS Press.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sumosardjono, Sadoso. (2010). Kesehatan Olahraga. Jakarta : Grafidian jaya
- Suroto. (2014). Buku Pegangan Kuliah : Pengertian Senam, Manfaat Senam dan. Urutan Gerakan. Semarang : Universitas Diponegoro.