

Efektifitas model latihan senam aerobik berbasis Ilmu Anatomi

Poppy Elisano Arfanda

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Abstract. The purpose of this study was to test the effectiveness of the model of aerobic exercise based on anatomy that had been created. In this article the concept of an anatomy-based aerobic exercise model for beginners will be tested for its effectiveness. The approach method used in this study is a qualitative approach and a quantitative approach, both of which are approaches to finding answers to the problems that have been formulated, namely the development of anatomy-based aerobic exercise training models. The results of this study examine the effectiveness of the training model made by the researcher. The results obtained that the aerobic gymnastics skill coefficient before and after being given an anatomy-based aerobic exercise training model is 0.255 with $p\text{-value } 0.264 > 0.05$, stating that the data is significant. This can be interpreted that all anatomical aerobic-based exercises can be applied to students.

Keywords: aerobic exercise, sport, anatomy

1. PENDAHULUAN

Program Praktek Lapangan (PPL) merupakan bagian intrakurikuler yang dilaksanakan oleh mahasiswa pemrogram PPL yang mencakup latihan mengajar dan non mengajar secara terpadu dan terbimbing sebagai salah satu persyaratan pembentukan profesi keguruan (UPT PPL UNM, 2008). PPL adalah salah satu program terpadu dari sekian banyak mata kuliah yang wajib lulus bagi mahasiswa jalur pendidikan. PPL ini adalah program tahunan yang selalu dilakukan rutin oleh perguruan tinggi yang berkecimpung dibidang pendidikan salah satunya adalah Universitas Negeri Makassar (UNM). Khusus untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), mahasiswa PPL harus mempunyai keterampilan dibidangnya yaitu olahraga. Hal ini dipandang perlu agar mereka dapat menghadapi anak didik maupun guru disekolah tempat PPL. Akan sulit jika mahasiswa tidak mempunyai keterampilan dalam bidang olahraga, salah satunya adalah senam. Oleh karena itu, keterampilan senam sangat diperlukan untuk bekal PPL. Hal ini berkaitan dengan program yang dilakukan oleh sekolah-sekolah setiap hari jumat untuk senam bersama. Pada saat senam bersama, mahasiswa PPL dari FIK harus memimpin senam bersama. Idealnya mahasiswa PPL FIK harus mampu memimpin senam bersama baik untuk senam paket (misalnya : SKJ, Senam Jantung Sehat) maupun senam aerobik sesuai dengan kaidah gerak yang benar menurut anatomi dan anatomi tubuh manusia.

Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang tidak menguasai materi senam, terutama gerakan yang sesuai dengan anatomi dan anatomi tubuh manusia. Pada umumnya mahasiswa tidak mampu untuk memimpin senam bersama dengan baik. Terutama untuk materi senam aerobik, hal ini bisa dipengaruhi oleh; (1) mahasiswa tidak mampu membuat gerakan senam sendiri, (2) mahasiswa tidak menguasai ilmu anatomi tubuh, (3) mahasiswa tidak menguasai ilmu

anatomi. Pada penelitian yang lalu telah tercipta model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi yang dimaksudkan gara mahasiswa pemrogram Program Pengalaman Lapangan (PPL) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Makassar (UNM) dapat memimpin senam bersama setiap hari jumat disekolah tempat mereka praktek mengajar. Model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi yang tercipta terdiri dari sebelas gerakan, yang selanjutnya diuji efektifitasnya, untuk menyatakan bahwa kesebelas gerakan itu layak atau tidak untuk dilakukan. Instrumen tes untuk penilaian gerak senam aerobik belum ada yang baku, maka peneliti membuat item penilaian tes dengan berdasarkan tingkat kesempurnaan gerak, dengan kategori kurang (1), sedang (2), baik (3). Begitu juga untuk penilaian post test.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Penelitian ini mengkombinasikan atau menggabungkan antara metode penelitian kuantitatif dan metode kualitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel dan objektif (Sugiyono, 2015). Hasil dari data yang telah dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dilapangan, kemudian diolah dan dideskripsikan dalam bentuk tulisan dan ditarik sebuah kesimpulan, beberapa kesimpulan dari hasil wawancara dan observasi lapangan akan dipaparkan sebagai berikut. Bahwa selama ini mahasiswa belum dapat membuat rangkaian gerakan senam aerobik terutama yang berbasis pada ilmu anatomi. Pengenalan model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi hanya terbatas pada gerakan-gerakan yang sederhana. Latihan terpusat pada mahasiswa PPL, yang artinya saat penelitian dilakukan mereka adalah seorang guru, bukan kepada atlet atau mahasiswa secara umum.

Hasil dari penelitian ini menguji keefektifan model latihan yang dibuat oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan model penelitian *research and development* (R&D) dari Borg dan Gall. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNM Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang sedang memprogram mata kuliah PPL. Uji yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji efektifitas, yang bertujuan untuk 1) mengetahui apakah desain model yang diterapkan telah baik dan benar, 2) mengetahui seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Maka yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif untuk mencari efektifitas tersebut dengan rancangan penelitian pra eksperimen berbentuk *the one group pretest-posttest design*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data untuk menguji hipotesis pada penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik, yaitu dengan uji-t. Adapun prasyarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji-t adalah (1) uji normalitas, (2) uji homogenitas. Dari hasil pretest dan posttest, untuk melihat apakah data itu mempunyai sebaran atau tidak, maka diadakan uji normalitas terlebih dahulu. Untuk menguji normalitas data, yang digunakan adalah uji kolmogorof smirnov, yang perhitungannya menggunakan SPSS versi 24. Apabila hasil perhitungan yang diperoleh probabilitas (p) lebih besar dari pada taraf kesalahan (0,05), maka data berdistribusi normal. Perhitungan dari uji normalitas, variabel pretest dan posttest model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi, akan dimuat pada tabel 1.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Kolmogorov Smirnov		
	Mean	Standart Deviation	Sig.
Pretest Kel Perlakuan	37.33	3.554	0.086
Posttest Kel Perlakuan	57.86	4.078	0.200

Berdasarkan Tabel 1, didapat nilai kolmogorof smirnov untuk data pretes mean sebesar 37,33 dengan standart deviasi 3,553 dan taraf sidnifikansi 0,086 > 0,05, yang berarti model berdistribusi normal. Sedangkan untuk posttest didapatkan nilai kolmogorof smirnov mean sebesar 57,86 dengan standart deviasi 4,078 dan taraf signifikansi 0,200 > 0,05, yang berarti juga model berdidtribusi normal. Berdasarkan analisis tersebut menyatakan bahwa data pretest dan posttest model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi berdistribusi normal.

Setelah diketahui bahwa sebaran data pretest dan posttest model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi berdistribusi normal, maka langkah selanjutnya adalah mengadakan uji homogenitas. Hasil analisis data menunjukkan data pretest dan posttest model latihan

senam aerobik berbasis ilmu anatomi adalah homogen, hal ini dibuktikan dengan semua data Sig > 0,05. Setelah uji normalitas dan uji homogenitas, dilakukan uji beda. Hasil yang didapatkan menyatakan bahwa nilai rata-rata sebelum diberi perlakuan model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi adalah 37.333 dan setelah diberi perlakuan menjadi 57,857. Ini berarti bahwa nilai rata-rata dalam setiap model gerakan yang dilakukan ada peningkatan. Berdasarkan nilai koefisien korelasi didapat bahwa koefisien keterampilan senam aerobik sebelum dan sesudah diberikan model latihan latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi adalah 0,255 dengan p-value 0.264 < 0,05, menyatakan bahwa data signifikan. Hal ini dapat diartikan bahwa semua model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi dapat diterapkan pada mahasiswa PPL FIK UNM.

Berdasarkan semua uji yang dilakukan untuk membuktikan bahwa model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi, dapat diterapkan pada mahasiswa PPL FIK UNM. Model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi yang dibuat dan dikembangkan oleh peneliti ini ditujukan bagi pemula dengan melakukan gerakan yang benar, sehingga tidak terjadi cedera otot bagi yang melakukannya. Model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi ini bertujuan untuk membantu mahasiswa dan guru yang baru belajar tentang senam aerobik. Dan model latihan ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan uji efektifitas yang dilakukan, sebelas gerakan yang tercipta pada model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi dapat diterapkan pada sekolah PPL yang ditempati oleh mahasiswa pemrogram PPL FIK UNM. Atau dapat diungkapkan dengan lebih detail yaitu :

- Model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi untuk pemula dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan senam aerobik, dengan tetap mengontrol posisi tubuh sesuai dengan anatomi tubuh.
- Model latihan senam aerobik berbasis ilmu anatomi untuk pemula yang dikembangkan layak digunakan dalam latihan senam aerobik karena data yang diperoleh efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
 UPT PPL UNM. 2008. *Buku Panduan Program Pengalaman Lapangan*. Makassar : UPT PPL UNM