

**ABSTRAK**  
**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN WANITA PRA MENOPAUSE**  
**(Studi Pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya)**

**Aditya Purnama**

**ABSTRAK**

Kesehatan anak-anak merupakan faktor yang penting untuk meningkatkan kecerdasan bangsa, untuk memenuhi kebutuhan tersebut maka salah satunya dengan menerapkan Senam Anak Indonesia sebagai kegiatan rutin setiap pagi. Kecepatan dan kelincahan merupakan faktor pendukung yang utama dalam melakukan gerakan senam, Hal itu juga yang menjadikan kegiatan senam baik dilakukan oleh semua kalangan usia mulai dari anak-anak, dewasa hingga orang tua. Senam merupakan gerakan olahraga yang diiringi dengan musik atau lagu khusus pengiring senamnya. Pada umumnya sebagian besar orang sangat antusias mengikuti kegiatan ini terutama anak-anak. Hasil penelitian menggunakan SPSS, dan hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan adalah 7,57 dengan nilai minimum 6,49, nilai maximum 8,3, dan standart deviasi 0,52. Rata-rata kelincahan adalah 17,6 dengan nilai minimum 16,13, nilai maximum 18,9, dan standart deviasi 1,07, maka bahwa besarnya nilai signifikansi kecepatan adalah 0,933 > taraf kesalahan 0,05, sehingga dinyatakan berdistribusi normal. Besarnya besarnya nilai signifikansi kelincahan adalah 0,880 > taraf kesalahan 0,05, sehingga dinyatakan berdistribusi normal. Maka ada hasil hubungan kelincahan dan kecepatan

**Kata kunci** ; kecepatan, kelincahan usia muda

GYMNASTICS INFLUENCE ON CHILDREN INDONESIA speed and agility  
(Case Study: SD ISLAM AL MUBAROK SURABAYA)

**Aditya Purnama**

**ABSTRACT**

Children's health is an important factor for increase intelligence of the nation, to meet these needs then one of them by applying Kids Gymnastics Indonesia as a routine every morning. Speed and agility are the main contributing factors in the motion gymnastics, It also makes a good gymnastic activities done by all ages ranging from children, adults up to the old. gym the sports movement is accompanied by music or special song accompanist, In general, most people are very enthusiastic to join this activity, especially children. SPSS make use of research results, and the results showed that the average speed is 7.57 to 6.49 minimum value, maximum value of 8.3 and a standard deviation of 0.52. On average agility is 17.6 with a minimum value of 16.13, a maximum value of 18.9, and a standard deviation of 1.07, so that the value of the significance of speed adalah 0,933 > standard error 0.05, so otherwise normal distribution. The amount of the value of the significance of agility is 0,880 > standard error 0.05, so otherwise normal distribution. Then there is the result of the relationship

**Key word** : speed, agility, younger

**A. PENDAHULUAN**

Dalam rangka pembangunan bangsa dan pembentukan manusia seutuhnya, maka olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam mencapai usaha tersebut. Pembangunan yang kita laksanakan bertujuan untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang

maju, sejahtera lahir dan batin, termasuk sehat jasmani dan rohani Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan, oleh karena itu pemerintah Indonesia melalui ketetapan MPR-RI nomor II tahun 1983 dalam GBHN mengenai olahraga menetapkan " ... olahraga perlu makin

ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat ...”.

Kemudiandidukungpulaolehanjuran pemerintah dalam gerakan panji olahraga nasional yaitu“memasyarakatkanolahragadanmengolahragakanmasyarakat”.Untuk merealisasikan gerakan Panji Olahraga Nasional itu,departemen pendidikan dan kebudayaan, bekerjasama dengan Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga telah menyusun suatu bentuk olahraga kesehatan untuk masyarakat yaitu dimulai dariSenam Pagi Indonesia (SPI) seri A, B, C, D, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) tahun 1984, 1988, SKJ 1992, hingga yang terakhir Senam Anak Indonesia tahun 2013.

Sejak diluncurkan senam kebugaran jasmani (SKJ) usia SD pada tahun 1994 dan pertama kali diperagakan secara masal di kota Tondano Sulawesi Utara,melalui SK menteri pendidikan dan kebudayaan,mendapat sambutan yang sangat baik dan masih diperlombakan sampai saat ini dikementrian pemuda dan olahraga yang diikuti perwakilan dari seluruh provinsi di Indonesia

Kemudian pada tahun 2003 dibuat kembali senam aktivitas fisik anak sekolah dasar oleh direktorat jendral olahraga departemen pendidikan dan kebudayaan,namun setelah disosialisasikan kurang mendapat respon yang positif dari anak-anak dan guru,pembina/pelatih

Pada tahun 2012, tim koreografi mencoba merancang senam yang disesuaikan dengan karakter dan usia anak sekolah dasar yang diberi nama Senam Anak Indonesia (SAI). Dalam rangkaian gerak Senam Anak Indonesia ini ditumbuhkembangkan suatu rangkaian gerak seperti berjalan, melompat dan berlari yang dapat dilakukan dengan mudah, agar dapat berlatih dengan benar dan berhasil. Senam Anak Indonesia telah diuji cobakan selama tiga bulan melalui anak-anak usia sekolah dasar (rentang umur 6 - 10 tahun), dengan hasil memuaskan dan mendapatkan respon yang baik.

## 1. Definisi Senam Anak Indonesia

**Senam Anak Indonesia** merupakan salah satu kegiatan olahraga yang memiliki manfaat yang luar biasa. Oleh karena itu juga gerakan senam ini menjadi salah satu materi praktek dalam pelajaran olahraga. Olahraga itu sendiri merupakan kegiatan yang baik dilakukan karena termasuk dalam kategori pola hidup sehat. Hal itu juga yang menjadikan kegiatan senam baik dilakukan oleh semua kalangan usia mulai dari anak-anak, dewasa hingga orang tua.Senam merupakan gerakan olahraga yang diiringi dengan musik atau lagu khusus pengiring senamnya. Pada umumnya sebagian besar orang sangat antusias mengikuti kegiatan ini terutama anak-anak. Terlihat jelas raut wajah mereka sangat ceria dalam mengikuti gerakan senamnya.

Adapun tahapan gerakan Senam Anak Indonesia yaitu di awal senam pada umumnya dimulai dengan gerakan berjalan di tempat. Setelah itu masuk ke bagian pemanasan bagian kepala, tangan, pinggul lalu terakhir bagian kaki. Semua gerakan tersebut pada umumnya memiliki manfaat untuk melenturkan otot-otot sehingga tidak kaku. Selain itu gerakan-gerakan senam juga diketahui mampu mengembangkan kecerdasan majemuk anak-anak. Hal ini bisa dilihat dari bagaimana anak mengikuti gerakan-gerakan senam yang diajarkan oleh guru penjaskes atau instruktur senamnya.

Beberapa manfaat dari Senam Anak Indonesia di atas tentu saja diharapkan bisa didapatkan oleh semua kalangan terutama anak-anak. Pada umumnya usia anak-anak merupakan usia dimana seseorang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sehingga harus selalu dilatih dengan baik, terutama di usia 10-13 tahun. Melalui gerakan senam ini anak-anak akan mengalami peningkatan kecerdasan motorik kasar, kelincahan dan kesehatan tentunya mengingat senam merupakan bagian dari kegiatan olahraga.

Ada beberapa pengertian tentang senam dengan mengutip pernyataan Agus Mahendra (2000: 7) ,senam dalam bahasa Indonesia sebagai

salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastic*. Sedangkan Imam Hidayat dalam Hendra Agusta (2009 : 9), mendefinisikan senam sebagai "...suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual."

Menurut Muhajir (2006: 70) senam adalah terjemahan dari kata "*Gymnastiek*" dalam bahasa Indonesia, "*gymnastiek*" berasal dari bahasa Yunani *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada jaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis.

Menurut Peter H Werner (1976) dalam Muhajir (2006: 70). "Senam adalah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri". Untuk memberikan batasan senam yang tepat, sangat sukar oleh sebab itu semua pengertian di bidang yang terkandung di dalamnya harus tercakup namun batasan yaitu harus ada. Oleh karena itu kita harus memberikan batasan yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah kaidahnya yaitu gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan kesehatan tubuh), gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Menurut Muhajir (2006: 71) senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam *aerobic*, maupun senam *ritmik*.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*. Senam merupakan salah satu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan dengan sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

#### a. Kecepatan

Kecepatan (gerakan) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Nala, 2011). Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Dumadi dan Sajoto, 2003). Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin (Lutan, 2001)

Menurut Pesurnay dan Sidik (2006) kecepatan dalam olahraga ada dua yaitu:

1. Kecepatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Kecepatan tersebut dinyatakan sebagai waktu reaksi hasilnya adalah kecepatan reaksi.
2. Kemampuan membuat gerak (gerakan) melawan tahanan gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya. Kecepatan tersebut diartikan sebagai kecepatan maksimal yang siklis dan/atau kecepatan maksimal yang asiklis.

Menurut Soegijono dan Subarkah (2003) kecepatan dapat dibagi menjadi beberapa jenis yaitu:

1. Kecepatan maksimal adalah fase dimana gerak mencapai pada titik kecepatan maksimal penuh setelah didahului dengan percepatan.
2. Kecepatan optimal adalah kemampuan mengembangkan kecepatan maksimal dengan pengontrolan.
3. Daya tahan kecepatan kemampuan untuk bergerak cepat dalam waktu yang lama tanpa merasa kelelahan yang berarti.

4. Kecepatan reaksi adalah waktu antara datangnya stimulus dengan gerakan awal.

Menurut Garincha (2011) komponen kecepatan memiliki beberapa fase latihandiantaranya:

1. *Aerobik* dan *an-aerobik endurance* diberikan dalam fase persiapan sebagai pembentuk pondasi daya tahan. Bentuk latihan dapat berupa *fartlek*, *speedplay*, lari di bukit dan *cross country*.
2. Kecepatan alaktik dan daya tahan *an-aerobik*, diberikan pada fase kompetisi, karena latihan lebih intensif dan disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga.
3. Kecepatan *spesifik* adalah kecepatan gabungan antara kecepatan alaktik dan laktik dan daya tahan kecepatan.
4. Kecepatan *spesifik* kelincahan dan waktu reaksi; fase ini bertujuan untuk membentuk kecepatan khusus sesuai karakter cabang olahraganya, terutama komponen kelincahan dan kecepatan reaksi.

#### **Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan**

Jarver (2005) mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti umur, tinggi badan, panjang tungkai, dan kebugaran jasmani. Faktor eksternal seperti suhu dan kelembaban.

Menurut Bompa (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang yang menghasilkan gerakan kecepatan tinggi yaitu faktor fisiologis

dan kinerja seperti:

1. Sistem energi, berlari cepat melibatkan pelepasan energi yang memungkinkan pergerakan yang tinggi dari *cross bridge* dalam otot dan produksi yang cepat dan berulang kekuatan otot.
2. Sistem neuromuskuler, karakteristik morfologi otot serta adaptasi terhadap pola aktivitas saraf dapat memainkan peran penting dalam ekspresi bergerak kecepatan tinggi.
3. Komposisi otot, tipe serabut otot atau komposisinya tampaknya berperan dalam menentukan kemampuan kinerja yang cepat.
4. Faktor saraf, gerakan kecepatan tinggi seperti yang digunakan selama melakukan *sprint* dengan intensitas maksimal, membutuhkan tingkat tinggi aktivitas saraf.

5. Aktivasi otot, ketika melakukan gerakan berlari banyak otot yang berbedadiaktifkan pada waktu tertentu dan intensitas untuk mengoptimalkan kecepatan gerak.

6. *Stretch reflex*, muncul untuk mempengaruhi kerja lari.

7. Kelelahan syaraf-syaraf, kelelahan dapat mempengaruhi performa *sprint* dengan mengurangi kapasitas kekuatan menghasilkan sukarela.

8. *Technical systems*, aktivitas balistik yang menjalankan serangkaian langkah peluncuran tubuh ke depan dengan percepatan maksimal atau kecepatan lebih dari beberapa jarak.

9. Akselerasi, selama periode percepatan awal dari memulai statis, baik satu langkah dan panjang akan meningkat selama 15 pertama sampai 20 lebih 8-10 langkah.

10. Kecepatan maksimal, kecepatan maksimal dicapai pada (15-20 meter atau 8-10 langkah) akan tegak dan laju langkah dan panjang akan baik memberikan kontribusi terhadap kecepatan gerak.

Selain faktor di atas faktor lain yang mempengaruhi kecepatan adalah sebagai berikut:

a. Umur

Kecepatan pada usia anak-anak rendah dan meningkat pada usia remaja dan akan mencapai puncak kecepatan pada usia 25 tahun. Pelatihan atletik khusus pada lari jarak pendek dilatih dari umur 10-12 tahun, dan spesialisasi pada umur 13-14 tahun sehingga puncak prestasi pada usia 18-23 tahun (Bompa, 2009).

b. Genetik

Faktor genetik adalah berkaitan dengan serabut otot yang dimiliki atlet dimana otot putih atau otot cepat berpengaruh terhadap kegiatan yang bersifat anaerobik, seperti lari jarak pendek.

c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin antara pria dan wanita sudah tentu berbeda, begitu juga proporsi dan besar otot dalam tubuh juga berbeda frekuensi denyut nadi istirahat laki-laki dan wanita sama, tetapi setelah melakukan aktivitas sebesar 50% dari kemampuan konsumsi

oksigenmaksimumnya, ternyata denyut nadi wanita naik lebih tinggi daripadalaki-laki.

d. Berat Badan

Berat badan akan berpengaruh besar terhadap kecepatan lari, karena semakin berat tubuh atlet dan kekuatan otot sama akan menghasilkankecepatan yang lebih rendah.

e. Tinggi Badan

Tinggi badan atlet sangat berhubungan dengan panjang tungkai,sehingga semakin panjang tungkai seseorang akan semakin panjanglangkahnya dan berpengaruh terhadap kecepatan pergerakan senam.

f. Kebugaran Fisik

Kebugaran fisik adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas dalamwaktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengandemikian kebugaran fisik mutlak harus dimiliki oleh *atlet*, agardapat melakukan pelatihan secara maksimal dan prestasi yang dicapai.

## b. Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (1993:525) lincah berarti selalu bergerak,tidak dapat diam,tidak tenang,tidak tetep. Sedangkan menurut Harsono (1993:14) orang yang lincahadalah orang yang mempunyai untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan menurut Nurhasan (2005: 20) merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007 : 56) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untukmengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi dan komponen kelincahan erat kaitanya dengan komponen kecepatan dan koordinasi. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam gerakan senam. Misalnya mampu berlari zig-zag, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau

kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil

Menurut Mohamad Sajoto (1988 :59) "kelincahan atau *agility* adalah kemampuanseseorang dalam merubah arah,dalam posisi-posisi di area tertentu". Seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik,berarti kelincahnya cukup baik.

Jika dilihat dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah posisi tubuhnya dengan cepat dan tepatpada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi tubuh, masa tubuh atau berat tubuh, umur, jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan.

### 1 . Faktor - faktor kelincahan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan menurut, Harsono (1993:14) antara lain bukan hanya menuntut kecepatan akan tetapi fleksibilitas yang baik dari sendi-sendibagian dari anggota tubuh.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot,kecepatan,tenaga ledak otot,waktu reaksi,keseimbangan,dan koordinasi (Depdipnas, 2000 : 56 - 57). Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan menurut (Depdiknas, 2000:57) yaitu :

#### A .Umur

Latihan kelincahan dapat diberikan pada anak mulai usia 2-13 tahun. Hal ini sesuai pendapat Sajoto (1988:55) bahwa anak berusia 3-13 tahun, menunjukkan peningkatan setiap

tahunya, dengan catatan anak laki-laki memperbaiki waktunya dengan rata-rata 0,5 detik setiap tahunya.

**B. Jenis kelamin**

Anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih daripada perempuan sebelum umur puberitas. Setelah umur puberitas perbedaan kelincahanya lebih mencolok.

**C. Berat badan**

Berat badan yang berlebih secara langsung akan mengurangi kelincahan, jika terlalu gemuk tentu saja kelincahanya kurang baik dibandingkan dengan yang tidak gemuk.

**D. Kelelahan**

Kelelahan dapat mengurangi kelincahan oleh karena itu penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan (Harsono, 1998:172).

Kelincahan diperlukan di hampir semua cabang olahraga, salah satunya senam. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan

**2. Cara melatih kelincahan**

Latihan adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan hari kian menambah jumlah beban latihan pekerjaanya, (Harsono, 1986:27) dan mengubah arah dengan tangkas dan dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangandan harus sadar pula posisi tubuhnya. Salah satu jenis latihanya yaitu dengan lari bolak balik (*Shuttle Run*) Tujuan adalah melatih mengubah gerak tubuh arah lurus dengan cepat.

**B. METODELOGI PENELITIAN**

Hasil penelitian diuraikan dengan deskripsi data dan pengujian hipotesis. Agar perhitungan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya, maka perhitungan data dilakukan secara manual dan *cross-check* dengan program komputer *statistic pacage for the social science (SPSS)* 16.0. Adapun hasil penelitian yang disajikan dalam bab ini adalah sebagai berikut:

**1. Deskripsi Data**

Berdasarkan data hasil tes dan pengukuran pengaruh Senam Anak Indonesia terhadap kelincahan dan kecepatan pada siswa SD AL MUBAROK dapat dideskripsikan data hasil penelitian seperti pada tabel 4 berikut :

**Tabel 4.1 Deskripsi Data**

variabel	N	Mea n	SD	Min	Ma x
Kecepatan	12	7,57	0,52	6,49	8,3
kelincahan	12	17,6	1,07	16,13	18,9

Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan adalah 7,57 dengan nilai minimum 6,49, nilai maximum 8,3, dan standart deviasi 0,52. Rata-rata kelincahan adalah 17,6 dengan nilai minimum 16,13, nilai maximum 18,9, dan standart deviasi 1,07.

**2. Uji normalitas data.**

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah ada data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji ini mengunakan uji SPSS dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal jika nilai signifikan lebih besar 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas data kecepatan, kelincahan pada siswa SD AL MUBAROK SURABAYA adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.2 uji normalitas data**

variabel	Nilai normalitas
Kecepatan	0,933
kelincahan	0,880

Berdasarkan tabel 4.2 hasil analisis tersebut terlihat bahwa besarnya nilai signifikansi kecepatan adalah 0,933 > taraf kesalahan 0,05, sehingga dinyatakan

berdistribusi normal. Besarnya besarnya nilai signifikansi kelincahan adalah 0,880 > taraf kesalahan 0,05, sehingga dinyatakan berdistribusi normal.

**3. analisis data**

Setelah dilakukan perhitungan hasil korelasi kelincahan dan kecepatan terhadap senam anak indonesia dapat diketahui sebagai berikut:

**a. korelasi dan kontribusi kecepatan terhadap Senam Anak Indonesia**

berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi antara kecepatan dengan Senam Anak Indonesia adalah sebagai berikut :

**tabel 4.3 hasil korelasi dan kontribusi kecepatan terhadap Senam Anak Indonesia.**

variabel	Korelasi (r)	r <sup>2</sup>	r <sup>2</sup> ×100 %	hubungan
Kecepatan X <sub>1</sub> dengan senam anak indonesia (Y)	0,998	0,996	99,6%	Sangat kuat

Seperti dalam tabel 4.3 di atas diperoleh korelasi antara kecepatan dengan melakukan gerakan senam anak indonesia adalah 0,998 yang mempunyai tingkat hubungan sangat kuat, dengan prosentase kontribusi sebesar 99,6%.

Untuk mengetahui korelasi signifikan atau tidak maka digunakan uji t. Apabila t hitung lebih besar dari t tabel maka hubungan tersebut adalah signifikan. Sebaliknya, apabila t hitung lebih kecil dari t tabel maka hubungan tersebut tidak signifikan. Dari hasil perhitungan diperoleh t hitung sebesar 22,396 dan t tabel sebesar 4,303. Jadi t hitung >t tabel, maka korelasi antara kecepatan dengan gerakan senam anak indonesia adalah signifikan.

**b. korelasi dan kontribusi kelincahan terhadap Senam Anak Indonesia**

berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi antara kecepatan dengan Senam Anak Indonesia adalah sebagai berikut :

**tabel 4.3 hasil korelasi dan kontribusi kecepatan terhadap Senam Anak Indonesia.**

variabel	Korelasi (r)	r <sup>2</sup>	r <sup>2</sup> ×100 %	hubungan
kelincahan X <sub>2</sub> dengan senam anak indonesia (Y)	0.625	0.390	39,0%	kuat

Seperti dalam tabel 4.3 di atas diperoleh korelasi antara kecepatan dengan melakukan gerakan senam anak indonesia adalah 0.625 yang mempunyai tingkat hubungan sangat kuat, dengan prosentase kontribusi sebesar 39,0%.

Untuk mengetahui korelasi signifikan atau tidak maka digunakan uji t. Apabila t hitung lebih besar dari t tabel maka hubungan tersebut adalah signifikan. Sebaliknya, apabila t hitung lebih kecil dari t tabel maka hubungan tersebut tidak signifikan. Dari hasil perhitungan diperoleh t hitung sebesar 1,130 dan t tabel sebesar 4,303. Jadi t hitung >t tabel, maka korelasi antara kecepatan dengan gerakan senam anak indonesia adalah signifikan

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengaruh Senam Anak Indonesia terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa putra kelas IV SD Islam AL MUBAROK Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Senam Anak Indonesia terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa putra kelas IV SD Islam AL MUBAROK Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan beda rata-rata atau *meanpretest* dan *post test* sebesar 14,20 lebih kecil dari 18,05. Senam Anak Indonesia merupakan jenis olahraga kesehatan yang memiliki gerakan tubuh secara sistematis dengan diiringi irama musik. Namun dalam perkembangannya, Senam Anak Indonesia tidak hanya diajarkan untuk

kebugaran jasmani saja melainkan juga dilombakan untuk tujuan prestasi.

Senam Anak Indonesia ditujukan untuk tujuan meningkatkan kerja jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Senam Anak Indonesia memiliki sistematika dalam melakukannya, dengan melakukan semua tahapan sistematika diharapkan agar dapat mencapai tingkat kebugaran yang maksimal. Dimana pelaku Senam Anak Indonesia setelah melakukan senam aerobik tidak mengalami cedera, dan kelelahan yang disebabkan karena kurangnya melakukan pendinginan, sehingga manfaat dari senam tersebut dapat terlihat hasilnya. Dengan catatan pelaku Senam Anak Indonesia dapat mengikuti tahapan yang telah ditentukan dan mengikuti instruksi pelatih dengan benar sungguh-sungguh.

Senam Anak Indonesia terdapat unsur gerak yang cepat sehingga tubuh akan gerak semua. Tubuh akan mengalami kontraksi selama senam aerobik berlangsung. Sehingga kebugaran jasmani akan terbentuk ketika tubuh terbiasa melakukan aktivitas gerak yang terukur. Pada saat melakukan Senam Anak Indonesia secara tidak langsung akan menggunakan gerakan yang cepat. Anak akan mulai terlatih dalam bergerak cepat yang member pengaruh pada kesegaran jasmani. Sehingga ketika dilakukan kebugaran jasmani akan mengalami kenaikan. Kenaikan tersebut mencapai 27,11%, merupakan kenaikan yang baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 12 kali. Anak akan mengalami kenaikan kesegaran jasmani ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

#### C. PENUTUP

Sesuai dengan masalah, tujuan dan hasil tentang pengaruh kecepatan dan kelincihan terhadap Senam Anak Indonesia pada murid kelas 4 SD ISLAM AL MUBAROK Surabaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. terdapat kontribusi antara kecepatan dengan Senam Anak Indonesia sebesar 99,6%.
2. terdapat kontribusi antara kelincihan dengan Senam Anak Indonesia

3. terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara kecepatan dan kelincihan terhadap gerakan Senam Anak Indonesia

#### D. SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Perlu adanya pemantauan dan latihan yang rutin terhadap gerakan Senam Anak Indonesia karena terbukti dapat meningkatkan kecepatan dan kelincihan pada siswa.
2. Meskipun kecepatan dan kelincihan mempengaruhi gerakan Senam Anak Indonesia, namun masih perlu juga memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi kemampuan kecepatan dan kelincihan pada anak kelas 4 SD ISLAM AL MUBAROK Surabaya.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut dikemudian hari, dengan menerapkan latihan yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan dan kelincihan, dengan demikian diharapkan pada peneliti selanjutnya mendapatkan data penelitian yang lebih akurat dengan cara menghubungkan lebih dari satu metode pengukuran serta rentang waktu yang lebih panjang, sehingga kecepatan dan kelincihan dapat ditingkatkan

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2009). *Asas Dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung : FPOK UPI.
- Agusta, Hendra. (2009). *Pengertian Senam*, available at <http://eprints.uny.ac.id>
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Arikunto S, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Ed Revisi VI, Penerbit PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Bompa, T. O. 2005. *Periodization training for sports*, 5th Edition. Kendall/Hunt: Publishing Company.
- Bompa, T. O. dan Gregory, H. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics

- Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. (1993). Latihan Kondisi Fisik, Jakarta: KONI Pusat
- Harsono. (1998). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan
- Harsono. (1998). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan
- Imam hidayat. (2009). *Biomekanika Manusia*. Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat.

