

Student Learning on Healthy Heart Gymnastics at State Senior High School 1, Rejang Lebong Regency

Belajar Siswa Terhadap Senam Jantung Sehat Di Sma Negeri 1 Kabupaten Rejang Lebong

Shinta Afrilia Handayani

Phsyical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

Ovendaitut00@gmail.com

How to Cite :

Afrilia Handayani, S. (2021). *Belajar Siswa Terhadap Senam Jantung Sehat Di Sma Negeri 1 Kabupaten Rejang Lebong*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

ARTICLE HISTORY

Received [28 November 2021]

Revised [2 December 2021]

Accepted [28 December 2021]

Kata Kunci :

Belajar Siswa,
Senam Jantung Sehat,
Sma Negeri 1 Kabupaten
Rejang Lebong

Keywords :

Student Learning,
Healthy Heart Gymnastics,
State High School 1 Rejang
Lebong Regency

**This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license**



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini menggunakan instrumen Format angket atau questionnaire. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Rejang Lebong dan Sampel nya kelas X yang berjumlah 31 orang. Dalam hal ini saat mengambil data menggunakan angket siswa di berikan 10 pertanyaan. Berdasarkan hasil dari data yang di ambil tingkat minat belajar senam di SMA Negeri 1 Kabupaten Rejang Lebong 50% semangat dan 50% kurang bersemangat mengikuti kegiatan senam jantung sehat.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of student interest in healthy heart exercise in class X students at SMA Negeri 1 Rejang Lebong Regency. This study used a questionnaire or questionnaire format instrument. The population in this study were students of SMA Negeri 1 Rejang Lebong Regency and the sample was class X, amounting to 31 people. In this case, when taking data using a student questionnaire, 10 questions were given. Based on the results of the data taken, the level of interest in learning gymnastics at SMA Negeri 1 Rejang Lebong Regency was 50% enthusiastic and 50% less enthusiastic about participating in healthy heart exercise activities.

PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang pendidikan adalah upaya yang sangat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya itu adalah mewujudkan manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil, dan bermoral melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat menghasilkan generasi muda yang baik, bertanggung jawab, berdisiplin, berkepribadian, kuat jiwa raga serta berkesadaran nasional. Dengan demikian akan lebih mampu mengisi dan mempertahankan kemerdekaan bangsa dan negara tercinta Indonesia.

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga senam, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan.

Di sekolah olahraga senam sudah diikuti oleh siswa-siswi mulai dari sekolah dasar, sekolah lanjutan tingkat pertama, sekolah menengah umum sampai perguruan tinggi walaupun dalam bentuk yang sederhana. Perkembangan senam dewasa ini sangatlah pesat, hal ini terlihat dari semakin banyaknya jumlah masyarakat yang melakukan aktifitas senam di rumah, kantor, sekolah, mau pun di studio senam.

Hal ini dikarenakan ada beberapa faktor yang membuat olahraga senam berkembang pesat antara lain, olahraga senam mudah dilakukan, olahraga senam dapat mendatangkan kesenangan bagi yang melakukannya dikarenakan menggunakan musik pengiring. Jadi, minat sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan.

Menurut pengamatan penulis selama ini bahwa ditahun-tahun sebelumnya kegiatan olahraga senam yang diikuti usia remaja di beberapa rumah, kantor, sekolah, mau pun di studio senam pernah terlaksana dan berjalan dengan baik akan tetapi dengan berjalannya waktu semakin lama semakin redup kegiatan olahraga senam tersebut.

Berdasarkan wawancara penulis dengan pihak para guru serta para siswa bahwa dari mereka banyak yang mengatakan kegiatan olahraga tersebut intansi dan sekolah ini semakin redup dikarenakan ada beberapa faktor kendala, seperti instruktur yang kurang dan semakin menurunnya minat siswa terhadap olahraga senam serta semakin banyaknya siswa yang beralih melakukan kegiatan cabang olahraga yang lain.

Maka, berdasarkan latar belakang di atas penulis sangat tertarik untuk mengetahui seberapa besar minat siswa SMA Negeri 1 Rejang Lebong terhadap olahraga senam jantung sehat.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penelitian mengambil jenis Penelitian ini merupakan deskriptif kualitatif, dengan metode survei, adapun teknik pengambilan data nya menggunakan angket. Survei adalah suatu proses untuk mengumpulkan skor yang diperoleh dari angket kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif kualitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Survey bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang orang yang jumlahnya besar dengan cara *questionnaire* atau angket pada sejumlah kecil dari populasi. Deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat di SMA Negeri 1 Rejang Lebong

HASIL

Data yang telah dikumpulkan, di analisis dengan tujuan dapat menarik kesimpulan dengan baik. Pengolahan data yang masuk, ditempuh dengan cara menstabulasikan, menganalisa, dan menafsirkan tiap-tiap data dari masing-masing responden atau individu.

Setelah diperoleh data dari hasil angket, kemudian data tersebut diolah dalam bentuk table deskriptif peresentase dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Angka presentase

F : Frekuensi (jumlah jawaban responden)

N : Number of Case (Banyak individu)

Adapun sejumlah pernyataan yang penulis berikan kepada responden dapat dilihat pada table-tabel di bawah ini:

Tabel 1. Siswa semangat mengikuti kegiatan senam jantung sehat sampai akhir

Alternatif Jawaban	F	%
YA	16	50
TIDAK	16	50
JAWABAN	32	100

Berdasarkan tabel 1. di atas, menunjukkan bahwa setiap siswa masih imbang antar semangat dan tidak semangat sampai akhir kegiatan senam jantung sehat. Hal ini dapat dilihat dari presentase di atas, bahwa yang menjawab 50% siswa yang bersemangat melakukan senam jantung sehat. Sedangkan yang menjawab 50% siswa mengatakan tidak semangat mengikuti senam jantung sehat sampai akhir kegiatan senam.

Tabel 2. Siswa bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan senam jantung sehat sampai akhir senam

Alternatif Jawaban	F	%
YA	21	65,63
TIDAK	11	34,37
JAWABAN	32	100

Pada tabel 2. diatas, menunjukan bahwa siswa bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan senam jantung sehat sampai akhir senam. Hal ini dapat dilihat dari hasil presentase diatas, bahwa sebanyak 65,63% siswa bersungguh-sungguh mengikuti senam jantung sehat sampai akhir senam. Sedangkan sebanyak 34,37% siswa tidak bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan senam jantung sehat.

Tabel 3. Siswa berusaha mengikuti setiap Gerakan senam jantung sehat

Alternatif Jawaban	F	%
YA	26	81,25
TIDAK	6	18,75
JAWABAN	32	100

Berdasarkan tabel 3. diatas, menunjukan bahwa siswa berusaha mengikuti Gerakan senam jantung sehat. Hal ini dapat dilihat dari hasil presentase diatas, bahwa sebanyak 81,25% siswa tetap berusaha mengikuti Gerakan senam jantung sehat, sedangkan 18,75% siswa tidak berusaha mengikuti setiap Gerakan senam jantung sehat.

Tabel 4 Siswa tetap melakukan senam jantung sehat saat tidak hafal Gerakan dengan mahir

Alternatif Jawaban	F	%
YA	14	43,75
TIDAK	18	56,25
JAWABAN	32	100

Pada tabel 4. di atas menunjukan bahwa siswa kurang melakukan senam jantung sehat saat tidak hafal Gerakan dengan mahir. Hal ini dapat dilihat dari hasil presentase di atas, bahwa sebanyak 43,75% setiap siswa tetap melakukan senam jantung sehat saat tidak hafal Gerakan senam dengan mahir. Sedangkan 56,25% siswa tidak melakukan senam jantung sehat saat tidak hafal Gerakan senam dengan mahir.

Tabel 5. Ketika siswa diberikan tugas untuk menghafal senam oleh guru apakah siswa melaksanakan tugas tersebut

Alternatif Jawaban	F	%
YA	22	68,75
TIDAK	10	32,25
JAWABAN	32	100

Pada tabel 5. diatas, bahwa menunjukan bahwa Ketika siswa diberikan tugas untuk menghafal senam oleh guru siswa melaksanakan tugas tersebut. Hal ini dapat dilihat dari hasil presentase di atas, bahwa sebanyak 68,75% siswa melaksanakan tugas menghafal senam jika di berikan tugas itu. Sedangkan sebanyak 32,25% siswa tidak melaksanakan tugas untuk menghafal Gerakan senam yang di berikan oleh guru.

Tabel 6. Apakah siswa sudah dapat menghafal senam dengan baik

Alternatif Jawaban	F	%
YA	10	32,25
TIDAK	22	68,75
JAWABAN	32	100

Berdasarkan tabel 6. di atas menunjukan bahwa siswa belum dapat menghafal senam jantung sehat dengan baik. Hal ini dapat di lihat dari hasil presentase tabel di atas, sebanyak 32,25% siswa sudah dapat menghafal senam dengan baik dan sedangkan 68,75% siswa sudah dapat menghafal senam dengan baik.

Tabel 7 Siswa sangat menyukai Gerakan senam jantung sehat

Alternatif Jawaban	F	%
YA	18	56,25
TIDAK	14	47,75
JAWABAN	32	100

Pada tabel 7. di atas, menunjukan bahwa siswa menyukai Gerakan senam jantung sehat. Hal ini dapat dilihat dari hasil presentase di atas, bahwa sebanyak 56,25% siswa menyukai Gerakan senam jantung sehat. Sedangkan 47,75% siswa tidak menyukai Gerakan senam jantung sehat.

Tabel 8 Siswa sangat menyukai musik pengiring senam jantung sehat

Alternatif Jawaban	F	%
YA	22	68,75
TIDAK	10	31,25
JAWABAN	32	100

Pada tabel 8. di atas,menjukan bahwa siswa menyukai *music* pengiring senam jantung sehat. Hal ini dapat dilihat pada tabel di atas, bahwa sebanyak 68,75% siswa menyukai *music* pengiring senam jantung sehat. Sedangkan sebanyak 31,25% siswa tidak menyukai *music* pengiring senam jantung sehat.

Tabel 9 Siswa dapat melakukan Gerakan senam dengan baik

Alternatif Jawaban	F	%
YA	9	28,12
TIDAK	23	71,88
JAWABAN	32	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukan bahwa siswa tidak dapat melakukan Gerakan senam dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada tabel di atas, bahwa sebanyak 28,12% siswa dapat melakukan Gerakan senam dengan baik. Sedangkan sebanyak 71,88% siswa tidak dapat melakukan Gerakan senam dengan baik.

Tabel 10 Siswa senang mengikuti senam jantung sehat

Alternatif Jawaban	F	%
YA	21	65,63
TIDAK	11	34,37
JAWABAN	32	100

Berdasarkan pada tabel di atas, menunjukan bahwa siswa senang mengikuti senam jantung sehat. Hal ini dapat dilihat pada tabel di atas, bahwa sebanyak 65,53% siswa senang mengikuti senam jantung sehat. Sedangkan sebanyak 34,75% siswa kurang senang mengikuti senam jantung sehat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data di atas dapat diketahui, bahwa tingkat minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat di SMA Negeri 1 Rejang Lebong sudah cukup baik. Tingkat minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat di SMA Negeri 1 Rejang Lebong dapat dilihat dari analisis data peneliti berupa angket. Berdasarkan dilihat dari data angket di atas, bahwa minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat di SMA Negeri 1 Rejang Lebong sudah cukup baik namun masih perlu di tingkatkan lagi. Dimana hal ini terlihat dari indicator minat siswa dalam melakukan senam jantung sehat, ketertarikan, dan perasaan senang terhadap senam jantung sehat.

Seberapa besar pengaruh yang mempengaruhi minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat, yaitu rasa semangat siswa dalam mengikuti senam jantung sehat hanya sebesar 50% dan 50% siswa yang tidak ada rasa semangat dalam mengikuti senam jantung sehat. Rasa bersungguh-sungguh untuk mengikuti senam jantung sehat sebesar 65,63% sedangkan 34,37% siswa tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan senam jantung sehat. Dan siswa berusaha mengikuti senam jantung sehat sebesar 81,25% dan 18,75% siswa yang tidak berusaha mengikuti senam jantung sehat. Lalu siswa yang tidak hafal senam jantung sehat ini sebesar 43,75% dan 56,25% siswa sudah hafal senam jantung sehat. Lalu siswa akan menghafal senam jika diberikan tugas untuk menghafal senam jantung sehat sebanyak 68,75% dan 32,25% siswa tidak menghafal jika di berikan tugas oleh guru untuk menghafal senam jantung sehat. Lalu siswa sudah hafal senam jantung sehat ini sebesar 32,25% dan 68,75% siswa belum hafal. Siswa yang menyukai Gerakan senam jantung sehat ini sebesar 56,25% dan 47,75% siswa tidak menyukai Gerakan senam jantung sehat. Dan siswa yang menyukai musik pengiring senam jantung sehat sebesar 68,75% dan 31,25% siswa kurang menyukai musik pengiring senam jantung sehat. Dan siswa yang melakukan Gerakan senam jantung sehat dengan baik hanya sebesar 28,12% dan 71,88% siswa tidak melakukan Gerakan senam dengan baik. Lalu siswa yang senang melaksanakan senam jantung sehat ini sebesar 65,63% dan siswa yang tidak senang sebesar 34,37%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Minat belajar siswa kelas X Negeri 1 Rejang Lebong masih perlu mendapatkan perhatian dan perlu di tingkatkan lagi. Karena, senam jantung sehat ini sangat baik untuk siswa yang melakukannya untuk kebugaran jasmani dan dapat membuat anak menjadi lebih sehat dan aktif dalam pembelajaran di kelas.

Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat di SMA Negeri 1 Rejang Lebong, yaitu perlunya menghafalkan Gerakan senam dan melakukan Gerakan

senam dengan baik. Maka, pihak sekolah, guru, orang tua dan peran masyarakat harus mendukung semua faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa agar mencapai sesuatu yang diinginkan.

Semua faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa sangatlah berpengaruh untuk meningkatkan minat belajar siswa baik disekolah maupun di lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut haruslah mencapai 100% agar siswa lebih minat lagi untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkannya.

Saran

Hendaknya kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Rejang Lebong bekerja sama dengan para guru-guru agar mengadakan kegiatan senam agar para guru dan siswa yang utama dapat mencapai keinginan yang diinginkannya yaitu badan yang bugar dan mempengaruhi nilai pada mata pelajaran lainnya.

Bagi siswa, agar selalu fokus dan bersungguh-sungguh lagi dalam melakukan senam jantung sehat agar setiap Gerakan ada senam dapat memberikan efek baik bagi tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andi Archu P 2019 (2019: 205) : *Jurnal Idaarah*, VOL. III, NO. 2, Desember
2. Depdiknas. 2013. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Cet. Kelima.
3. Djaali (2013), *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara.
4. Gie, The Liang (2014), *Cara belajar yang efektif*, Cet. I; Yogyakarta PUBIB.
5. Gie, The Liang (2014), *Cara Belajar yang Efisien*, Cet. I; Yogyakarta: Liberty.
6. Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Cetakan. 7. Jakarta : PT. Gunung Mulia
7. Hamalik, Oemar (2013), *Kurikulum dan Pembelajaran*, Cet. II; PT. Bumi Aksara.
8. Hamalik, Oemar. (2015). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
9. Iskandar (2012), *Psikologi Pendidikan*, Ciputat: Gaung Persada Press.
10. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
11. Munandir. 2001. *Ensiklopedia Pendidikan*. Cetakan I. Malang : UM Press.
12. Nashar (2014), *Peranan Motivasi dan Kemampuan awal dalam Kegiatan Pembelajaran*, Jakarta: Delia Press.
13. Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
14. Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
15. Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
16. Sobur, Alex (2013), *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, Cet. 1; Bandung: CV Pustaka Setia.
17. Sobur, Alex (2016). *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia
18. Sujanto, Agus (2013), *Psikologi Umum*, Cet. VII; Jakarta: Aksara Baru.
19. Sujanto, Agus (2013), *Psikologi Umum*, Cet. VII; Jakarta: Aksara Baru.
20. Sumanto (2014), *Psikologi Umum*, Cet. 1; Jakarta: PT. Buku Seru. Sumanto,
21. Susanto, Ahmad (2016). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group
22. Wasti (2014), *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bina Aksara.