



Manajemen Program Senam Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP

Ikadarny¹, Nurul Fadilah Aswar²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar

Alamat Jl. A. P. Pettarani, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: ikadarny@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang kebugaran jasmani bagi mahasiswa STKIP YPUP makassar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana manajemen program senam yang diterapkan pada mahasiswa STKIP YPUP makassar berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa STKIP YPUP makassar yang terlibat dalam program senam sebanyak 30 mahasiswa Data dikumpulkan tingkat kebugaran jasmani. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif untuk melihat hubungan antara manajemen program senam dan peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa. Kesimpulan pada penelitian ini adalah manajemen program senam yang terstruktur dan terimplementasi dengan disiplin terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa penjaskesrek STKIP YPUP Makassar. Hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* (melalui Uji-t Berpasangan) menunjukkan peningkatan rata-rata perolehan nilai 1.96 dengan nilai signifikan 0.001.

Kata Kunci: Senam, Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan seorang mahasiswa. Kesehatan fisik yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh, konsentrasi, serta kualitas pembelajaran yang berdampak positif pada pencapaian akademik. Mahasiswa, sebagai individu yang menjalani rutinitas akademik yang padat, sering kali kurang memperhatikan kebugaran tubuh mereka, meskipun kegiatan fisik yang cukup dapat mendukung pencapaian akademik yang optimal. Manajemen adalah ilmu dan seni mengatur bagaimana sumber daya manusia dan sumber daya lainnya digunakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan tertentu (2). Manajemen dapat juga didefinisikan sebagai upaya perencanaan, pengkoordinasian, pengorganisasian, dan pengontrolan sumber daya untuk mencapai sasaran secara efisien dan efektif (3). Oleh karena itu, pengelolaan program senam yang efektif di perguruan tinggi menjadi sangat penting, terutama dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa.

Senam, sebagai salah satu cabang olahraga yang telah lama dikenal, terus mengalami evolusi yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. "Senam fungsional tidak hanya meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas, tetapi juga mempersiapkan tubuh untuk gerakan-gerakan kompleks yang dibutuhkan dalam berbagai aktivitas fisik (4). Program senam merupakan salah satu bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilaksanakan dengan mudah dan memiliki manfaat yang luas. Program senam telah menjadi salah satu bagian penting dalam pendidikan jasmani untuk mahasiswa. Namun, efektivitas program senam dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa perlu dievaluasi untuk mengetahui sejauh mana program tersebut berhasil mencapai tujuannya. Senam merupakan salah satu bentuk latihan jasmani yang memungkinkan individu untuk memiliki kendali penuh atas gerakan yang dilakukan. Dalam konteks ini, senam dapat difokuskan pada berbagai aspek kebugaran fisik, termasuk peningkatan kekuatan otot, ketahanan, keseimbangan, dan koordinasi (5).

Manajemen program senam yang efektif melibatkan berbagai elemen, seperti perencanaan yang matang, pengorganisasian kegiatan, penyediaan fasilitas dan instruktur yang berkualitas, serta evaluasi yang berkelanjutan. Keberhasilan manajemen program senam akan mempengaruhi motivasi mahasiswa untuk mengikuti program tersebut dan pada akhirnya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani mereka. Oleh karena itu perlu diadakan penelitian Manajemen program senam dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada mahasiswa STKIP YPUP.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan kuasi-eksperimen (*Quasi-Experiment*). Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan fakta dan fenomena yang sekarang terjadi di lapangan. Untuk mendukung maksud tersebut, digunakan jenis penelitian eksperimen. Etta M. Sangadji (2010:22), mendefinisikan penelitian eksperimen adalah penelitian yang subjeknya diberi perlakuan (*treatment*) lalu diukur akibat perlakuan pada diri subjek. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat

memperoleh data yang akurat mengenai persepsi mahasiswa tentang program senam yang ada, serta dampaknya terhadap kebugaran jasmani mereka.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah pengukuran tingkat kebugaran jasmani mereka sebelum dan sesudah mengikuti program senam. Data yang diperoleh kemudian akan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan efektivitas program senam tersebut. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR STKIP YPUP Makassar, sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari seluruh rangkaian kegiatan penelitian ini, akan dikemukakan penyajian Hasil analisis data dan pembahasan. Data hasil tes Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP yang diperoleh dalam penelitian dari 2 kelompok, yaitu kelompok program sena dan kelompok kontrol yang dilakukan pada dua kelompok (kelompok I dan kelompok II) masing-masing 30 orang, maka semua data yang diperlukan dalam penelitian ini dapat diperoleh.

1. Hasil Deskriptif Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP

Hasil analisis deskriptif (gambaran umum) data penelitian yang terdiri dari nilai tes awal dan tes akhir Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP pada kelompok yang mendapat perlakuan program latihan senam dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada Tabel berikut.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif *Pretest* dan *Posttest* Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP

Statistik	I		II	
	Eksperimen		Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	30	30	30	30
Mean	11.97	16.93	11,47	14,97
Sd	1,520	2.434	1.613	1.810
Min	9	13	9	12
Max	15	21	15	18

Keterangan : I : Kelompok Senam

II : Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 1 rangkuman hasil analisis deskripsi kelompok program senam sebelum perlakuan atau *Pretest* (test awal) dari 30 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh 11,97 dengan hasil standar deviasi 1.520. Untuk nilai minimal 9 dan nilai maksimal 15 sedangkan untuk deskripsi kelompok senam setelah perlakuan atau *Posttest* (test akhir) dari 30 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh 16.93 dengan hasil standar deviasi 2.434. Untuk nilai minimal 13 dan nilai maksimal 21.

Rangkuman hasil analisis deskripsi kelompok kontrol sebelum perlakuan atau *Pretest* (test awal dari 30 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh 11,47 dengan hasil standar deviasi 1.613. Untuk nilai minimal 9 dan nilai maksimal 15 sedangkan untuk deskripsi kelompok kontrol setelah perlakuan atau *Posttest* (test akhir) dari 30 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh 14.97 dengan hasil standar deviasi 2.180 Untuk nilai minimal 12 dan nilai maksimal 18.

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi normal. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan model Kolmogorov-smirnov. uji persyaratan yaitu

normalitas dengan uji kolmogorov-smirnov Z lebih besar dari nilai α 0,05 atau pada taraf signifikan 95 %.

Tabel 2. Rangkuman Uji Normalitas Data Tes Awal (*Pretest*) Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP

Statistik	I	II	Ket
N	30	30	
K-SZ	0,146	0,130	
Sig	0,126	0,200*	
α	0,05	0,05	Normal

Keterangan : I : Kelompok senam

II : Kelompok Kontrol

1. Berdasarkan tabel 2 di atas tentang *pretest* uji normalitas data tes awal Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP dengan jumlah sampel 30 diperoleh nilai kolmogorov-smirnov Z (K-SZ) sebesar 0.146, sedangkan nilai signifikan 0.126 lebih besar daripada α 0,05 atau pada taraf signifikan 95%. Hal ini menunjukkan bahwa data tes awal (*Pretest*) Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP pada kelompok program senam berdistribusi normal.
2. Berdasarkan hasil di atas tentang *pretest* uji normalitas data tes awal Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP kelompok kontrol, dengan jumlah sampel 30 diperoleh nilai kolmogorov-smirnov Z (K-SZ) sebesar 0.130, sedangkan nilai signifikan 0.200* lebih besar daripada α 0,05 atau pada taraf signifikan 95%. Hal ini menunjukkan bahwa data tes awal *Pretest* Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP, kelompok kontrol berdistribusi normal.

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antara kelompok program latihan senam, dan kelompok kontrol data *Posttest* Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian sampel dari populasi yang homogen

Tabel 3. Rangkuman Uji Homogenitas

Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP	Levene Statistik	df1	df2	P
Program senam dan kontrol	455	2	57	0.503

Berdasarkan Tabel 4.3, uji homogenitas data kelompok program senam dan kelompok kontrol terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP dengan Levene Test adalah 455 dengan nilai probabilitas 0.503. Karena nilai probabilitas lebih besar dari α 0.05 atau taraf signifikan 95%, maka data *posttest* kelompok kelompok program senam dan kelompok kontrol terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP tersebut adalah homogen atau berasal dari kelompok yang sama.

T-Test

Tabel 4. Data Posttest kelompok program senam

Group Statistics						
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Sig. (2-tailed)
POSTTEST	EKSPERIMEN	30	16.93	2.434	.444	.001
	KONTROL	30	14.97	1.810	.330	.001

Analisis statistik menggunakan Uji-t Berpasangan dilakukan untuk membandingkan rata-rata skor kebugaran jasmani mahasiswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) mengikuti Program Senam. Hasil uji menunjukkan adanya peningkatan rata-rata yang signifikan dari posttest kontrol = 14.97 menjadi posttest senam = 16.93. Nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah 3.551 dengan derajat kebebasan sebesar 58. Karena nilai signifikansi $p\text{-value} = 0.001$ lebih kecil daripada $\{p < 0.05\}$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, Program Senam terbukti efektif secara statistik dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa.

Berdasarkan hasil anava satu jalur menunjukkan bahwa program senam mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, karena tingkat signifikan lebih kecil daripada α 0.05 maka data meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. dengan uji t adalah ada pengaruh yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai perbedaan rata-rata 1.96 dengan nilai signifikan 0.001.

Berdasarkan hasil di atas bahwa Pemilihan senam sebagai metode utama untuk meningkatkan kebugaran didasarkan pada karakteristik olahraga tersebut yang melibatkan gerakan ritmis, terstruktur, dan berkesinambungan. Senam, baik aerobik maupun jenis lainnya, sangat efektif dalam melatih daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan kekuatan otot inti. Dalam konteks perkuliahan, senam menawarkan solusi latihan yang efisien karena dapat dilakukan secara massal, minim peralatan, dan mudah diadaptasi sesuai dengan tingkat kesulitan yang dibutuhkan mahasiswa Penjaskesrek.

Fase implementasi menuntut konsistensi. Program harus dijalankan sesuai jadwal yang telah ditetapkan, dengan durasi dan frekuensi optimal (misalnya, 2-3 kali seminggu selama 60 menit). Aspek manajemen di sini adalah memastikan kehadiran mahasiswa (sebagai variabel kontrol), melakukan pemanasan dan pendinginan yang memadai untuk mencegah cedera, dan mempertahankan intensitas latihan yang berada dalam zona latihan denyut jantung target mereka. hasil Uji-t menunjukkan nilai signifikansi $p < 0.05$, hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan kebugaran jasmani yang terjadi adalah signifikan dan bukan disebabkan oleh faktor kebetulan. Hasil ini mengkonfirmasi efektivitas manajemen program senam yang telah diterapkan. Peningkatan rata-rata skor kebugaran menunjukkan bahwa intensitas latihan, frekuensi, dan metode pengajaran telah terkelola dengan baik dan berhasil memberikan stimulasi fisiologis yang memadai pada tubuh mahasiswa.

Secara keseluruhan, keberhasilan Program Senam dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP sangat bergantung pada kualitas manajemen di semua lini—mulai dari desain kurikulum yang progresif, alokasi sumber daya yang tepat, hingga evaluasi berbasis data yang ketat Hasil positif dari program ini harus menjadi landasan bagi STKIP YPUP untuk mengintegrasikan program senam yang terstruktur sebagai komponen wajib dan berkelanjutan dalam pembentukan profil lulusan yang kompeten, sehat fisik, dan siap menjadi agen penggerak kebugaran di Masyarakat.

KESIMPULAN

Adapun Kesimpulan pada penelitian ini adalah manajemen program senam yang terstruktur dan terimplementasi dengan disiplin terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa penjaskesrek STKIP YPUP. Hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* (melalui Uji-t Berpasangan) menunjukkan peningkatan rata-rata perolehan nilai 1.96 dengan nilai signifikan 0.001.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanafi S, Ikadarny. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA YP PGRI 1 Makassar. *J Speed (Sport, Phys Educ Empower*. 2023;6(1):1–10.
- Sinaga P, Lase TW, Syahfitri NA, Yuniastuti E. Analisis Manajemen Sarana dan Prasarana di SMAN 7 Binjai. *J Educ*. 2024;07(01):560–6.
- Lumbantungkup G, Azzahra Q, Pasaribu G, Angin DP, Akhmad I, Lubis AP. Peran Manajemen Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet: Studi Kasus pada Klub Sepak Bola di Indonesia. *J Pendidik Tambusai*. 2024;8(2):24452–9.
- Juhanis, Hasanuddin MI, Ikadarny. Menjadi Guru Senam Profesional: Teknik, Metodologi, dan Manajemen Kelas. Hasanuddin MI, Sufitriyono, editors. Yayasan Putra Adi Dharma (YPAD). Bekasi: Yayasan Putra Adi Dharma (YPAD); 2024. 1–194 p.
- Juhanis, Ikadarny, Anwar NIA, Latuheru RV, Hasanuddin MI. Dasar-Dasar Senam, Teori, Sejarah, dan Praktik. Aswar NF, Indriani, editors. Bekasi: PT Dewangga Energi Internasional; 2024. 1–92 p.