

PENGARUH GERAKAN JURUS MAWAR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

Wela Wulandari¹, Firmansyah Dahlan², Irsan Kahar³

¹Universitas Muhammadiyah Palopo

Email:

²Universitas Muhammadiyah Palopo

Email:

³Universitas Muhammadiyah Palopo

Email:

Journal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 0000-0000

DOI : <http://doi.org/>

Volume : X

Nomor : X

Month : 2019

Issue : april/November

Abstract.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh gerakan jurus mawar terhadap kebugaran jasmani mahasiswa UKM tapak suci Universitas Muhammadiyah Palopo. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode *quasy eksperiment* untuk mengetahui kebugaran jasmani menggunakan instrument penelitian dalam bentuk test yaitu *dengan Areobik Test* lapangan dengan cara berlari tanpa henti selama 12 menit dan berlari tanpa henti menempuh jarak sejauh 2,40 km. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi UKM tapak suci di Universitas Muhammadiyah Palopo. *Pureposive sampling* digunakan dengan total sampel 10 orang, metode analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dan inferensial yaitu program SPSS versi 26.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa gerakan jurus mawar memberikan pengaruh positif tetapi tidak signifikan terhadap kebugaran jasmani mahasiswa UKM tapak suci Universitas Muhammadiyah Palopo, terbukti dengan nilai $t_{hitung} = 1,406$ dengan tingkat signifikansi $(0,193) > 0,05$.

Keywords:

Movement rose, health condition

A. PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak, kesegaran jasmani dapat di peroleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari. Dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang akan menampakan penampilan yang optimal, percaya diri, bersemangat, dan bergairah dalam hidupnya.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis, dan selalu meningkat.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkina cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentuan persendian, kekuatan otak, kecepatan dan kelincaian merupakan penyebab utama timbulnya cedera pada seseorang.

Berdasarkan uraian di atas peneliti merasa perlu mengkaji lebih jauh tentang **“Pengaruh Latihan Gerakan Jurus Mawar Tapak Suci Putera Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo”**.

B. METODE

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa-mahasiswi UKM Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Palopo Kecamatan Wara Selatan kota Palopo yang beralamat Jl. Jendral Sudirman Km.3, Kec. Wara selatan, Kota Palopo. *Pretest*, *Treatment* dan *posttest* akan dilaksanakan di Kampus Muhammadiyah Palopo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *eksperimen*. dengan *one group pretest posttest design*. menjelaskan bahwa salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian.

Dalam penelitian ini, subyek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui sejauh mana kemampuan awal siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

Waktu yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah 2 (dua) Bulan., sehingga jumlah pertemuan seluruhnya 16 kali pertemuan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes untuk diberi latihan jurus mawar terhadap kebugaran jasmanai mahasiswa UMP.

Hasil *Pre-tets* memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 2, Minimum (nilai terkecil) sebesar 1, Maximum (nilai terbesar) sebesar 3, Mean (rata-rata) sebesar 1,90, dan Standard Deviation (simpangan baku) sebesar 0,876. *Posttest* memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 3, Minimum (nilai terkecil) sebesar 2, Maximum (nilai terbesar) sebesar 5, Mean (rata-rata) sebesar 4,00, dan Standard Deviation (simpangan baku) sebesar 1,054.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di berikut:

Tabel 4.1. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest*

<i>Statistic</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	10	10
Range	2	3
Minimum	1	2
Maximum	3	5
Mean	1,90	4,00
Std. Df	0,976	1,054

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah variable dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan adalah metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS 26. Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikansi > 0,05) maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikansi < 0,05) dikatakan data tidak normal (Sarwono, J, 2010: 25).

Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas

Jenis Test	N	K-SZ	Sig. (2-tailed)
PreTest	10	,248	,082 ^{c,d}
Posttest	10	,229	,148 ^{c,d}

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah $.148 > 0.05$, maka variable dalam penelitian terdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) (Sarwono. J, 2010: 86).

Tabel 4.3. Hasil Uji Homogen

Test of Homogeneity of Variances			
Lavene Statistic	Df1	Df2	Sig.
2,943	1	18	,736

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian *pre-test* dan *posttest* dengan Levene Test sebesar 0,108 dengan uji sig ,746. diketahui bahwa nilai signifikan sebesar ,746 lebih besar dari 0,05 ($0,746 > 0,05$). Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen itu diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* memiliki populasi yang homogen..

Uji Hipotesis / Uji t

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired sample t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 26. *Paired sample t-test* digunakan peneliti untuk mengetahui pengaruh jurus mawar terhadap kebugaran jasmani mahasiswa UMP. Menurut Singgih Santoso (2014:265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil output SPSS 26, adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 , maka H0 ditolak dan Ha diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 , maka H0 diterima dan Ha ditolak.

Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Sampel t Test

Variabel	Thitung	Ttabel	Sig (2-tailed)	α
Pre-post	11,699	2,306	0,000	0,05

Berdasarkan tabel output "*Paired Sample Test*" di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah $,000 < 0.05$, maka H0 ditolak dan Ha diterima. Dari *output* kebugaran jasmani mahasiswa universitas Muhammadiyah palopo dapat kita lihat bahwa sig.(2-tailed) < 0.05 dan $t_{hitung} 11,699 > t_{tabel} 2,306$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan jurus mawar kebugaran jasmani mahasiswa universitas Muhammadiyah palopo.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani Mahasiswa(i) anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kebugaran jasmani Mahasiswa(i) anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo berpengaruh signifikan.

Kegiatan latihan anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Palopo dilaksanakan 2 (dua) kali dalam seminggu yaitu setiap hari Selasa dan Jumat, pukul 15.40-17.20 WIB. Tempat latihan dilakukan tidak menentu kadang di depan Fakultas Kesehatan kadang di depan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan kadang dibelakang Rektorat Universitas Muhammadiyah Palopo. Mahasiswa(i) yang mengikuti kegiatan latihan Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Palopo yang awalnya berjumlah 52 orang mahasiswa kini hanya sekitar 30 orang. Hal ini dikarenakan sebagian mahasiswa(i) mengikuti latihan sebagai salah satu mata kuliah yang harus diikuti oleh mahasiswa semester 3 (tiga) yang dilatih langsung oleh Bapak Ardiansyah Hajir, S.Pd.,M.Pd, yang merupakan seorang mantan atlet Nasional Tapak Suci Putera Muhammadiyah.

Saat berlatih Mahasiswa(i) serius mengikuti instruksi pelatih walaupun ada beberapa yang kurang serius dan hanya bermain-main saja. Saat latihan berlangsung, siswa berlatih dengan semangat dan mampu mengikuti latihan sampai selesai walaupun terdapat mahasiswa yang terlihat sangat

kelelahan dibandingkan teman-temannya saat latihan sudah selesai.

Dari segi teknik, ada yang sudah baik dan ada pula yang masih sangat kurang, atau perlu banyak latihan untuk memperbaiki gerakannya. Dari segi pelatihannya sudah baik, yaitu mulai dari pemanasan yang terdiri dari penguluran yang berfungsi meningkatkan suhu tubuh, menjaga fleksibilitas, dan mengurangi risiko cedera saat latihan. Selanjutnya kegiatan inti yang terdiri dari latihan gerakan dasar, latihan rangkaian gerak dasar, latihan menendang target, dan latihan fisik. Kemudian yang terakhir pendinginan yang terdiri dari penguluran yang bertujuan menurunkan suhu tubuh setelah beraktivitas berat, dan mengendurkan otot-otot yang tegang setelah latihan.

Latihan fisik harus dipahami oleh semua kalangan atlet, baik dalam usia dini, senior, junior, ataupun veteran. Latihan fisik selain harus lebih dipahami, juga harus dibentuk dengan takaran masing-masing atlet yang memiliki ketahanan tubuh yang berbeda-beda. Oleh sebab itu harus dilakukan dengan tepat sesuai dengan konsep dasar pembinaan kebugaran jasmani yang baik dan benar. Seorang atlet yang memiliki biomotor yang baik, maka akan dapat menampilkan pertandingan yang prima. Kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Oleh karena itu maka kebugaran jasmani bersifat relatif (*related*), baik secara anatomis maupun fisiologis, artinya fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Setiap mahasiswa(i) harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kebugaran jasmani merupakan kesatuan utuh dari komponen baik yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharaannya. Oleh karena itu kebugaran jasmani yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu, maka setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kebugaran

jasmani yang baik. Keadaan tersebut telah berkembang dalam jangkauan yang luas, penyebab kebugaran jasmani seseorang mengalami penurunan adalah karena kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kebugaran jasmani yang bervariasi satu dengan yang lainnya.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya.

Selain itu melatih kebugaran jasmani bisa meningkatkan suasana hati, karena peningkatan hormon yang membuat bahagia dan mengurangi stres. Melakukan latihan kebugaran jasmani juga bisa mencegah penyakit jantung, aliran dari jantung menuju seluruh tubuh maupun sebaliknya akan lebih lancar dibandingkan saat sedang tidak melakukan aktivitas apapun serta mencegah kegemukan dan obesitas, karena dengan berolahraga, maka akan mencegah terjadinya penumpukan zat makanan maupun energi berlebih yang ada dalam tubuh.

Kebugaran jasmani harus dijaga agar kita dapat menjalani segala aktivitas dengan optimal. Dengan memahami pengertian kebugaran jasmani kita menjadi lebih paham akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut, Hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *post-test* jurus mawar terhadap kebugaran jasmani mahasiswa universitas Muhammadiyah palopo menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

- a. Dorongan bagi pelatih untuk menerapkan metode 1 jurus mawar terhadap kebugaran jasmani mahasiswa universitas Muhammadiyah palopo.
- b. Meningkatkan motivasi dan semangat dari mahasiswa universitas Muhammadiyah palopo Kota Palopo untuk meningkatkan kemampuan ju.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

- a. Penelitian dilaksanakan dalam kondisi New Normal Pandemi Covid 19 sehingga sulit menghadirkan mahasiswa(i) yang menjadi sampel penelitian.
- b. Peneliti tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
- c. Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

F. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa hendaknya melakukan olahraga di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

G. REFERENSI

Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Chandra, S. & Sanoesi, A.E. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. PT. Arya Duta

Dahlan dan Fatawari. 2017. *Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular (VO2MAX) Melalui Latihan Jurus Mawar Pencaksilat Pada Warga Lanjut Usia (Lansia) Di Kecamatan Wara Selatan Kota Palopo*. Palopo. STKIP Muhammadiyah Palopo.

Giriwoyo. 2013. *Ilmu Faal Olahraga Fisiologi Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya

Hairy, Junusul. 2010. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.

Nugroho, Adi .2010. *Rekayasa Perangkat Lunak Berbasis Objek dengan Metode USDP*. Yogyakarta. Andi.

Nifta, Ilma.2018. *Nilai-nilai karakter dalam pembelajaran ekstrakurikuler pada santri wati di pondok pesantren modern miftahuljanna*. Yogyakarta

Sugiyono. 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suryabrata. 2014. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT. Bumi Timur Jaya.

Wafik, I. 2015. *Panduan Seni Beladiri Tapak Suci*. Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Wiarso, Giri .2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta. Graha Ilmu.