

ISBN 9978-602-60013-0-6

# PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga  
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



PROSIDING



9 786026 001306



Jombang, 1 Oktober 2016  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**STKIP PGRI JOMBANG**  
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG  
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



ISBN 9978-602-60013-0-6

**PROSIDING**  
**SEMINAR NASIONAL**  
**Pendidikan Jasmani dan Olahraga**

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga  
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



Jombang, 1 Oktober 2016  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**STKIP PGRI JOMBANG**  
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG  
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319





## **SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA**

### **“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK MENGHASILKAN MASAYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**ISBN 978-602-60013-0-6**

#### **Editor**

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.  
Risfandi Setyawan, M.Pd.  
Basuki, S.Or., M.Pd.  
Rendra Wahyu Pradana, M.Pd.

#### **Reviewer**

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.  
Drs. Suroto, M.A., Ph.D.  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.

#### **Desain**

Kahan Tony Hendrawan

#### **Penerbit dan Redaksi:**

Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan  
STKIP PGRI Jombang  
Jl. Pattimura III/20 Gedung C/03 Jombang Tlp. (0321) 861319 Fax (0321) 854319  
**Email. [penjaskes.stkipjb@gmail.com](mailto:penjaskes.stkipjb@gmail.com)**

Cetakan pertama, Oktober 2016  
Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan  
dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit



## Kata Pengantar

Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan InayahNya, sehingga prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2016 Program Studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI JOMBANG ini dapat terwujud sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Terimakasih kami sampaikan pula kepada seluruh anggota Tim yang telah bekerja keras menyelesaikan prosiding ini

Partisipasi dalam olahraga dan pendidikan jasmani sangat berperan dalam peningkatan kemampuan personal dan sosial manusia, selain juga berfungsi untuk memperbaiki fungsi fisiologis serta kompetensi sosio-psikologis manusia. Keterlibatan manusia dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani menjadi bekal dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia handal, yang mampu bersaing dalam pembangunan secara global. Melalui aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani manusia dapat belajar mengenai nilai-nilai moral, nilai-nilai kompetitif, *fairplay*, dan *sportmanship*. Olahraga dan pendidikan jasmani juga berperan sebagai media untuk partisipasi sosial masyarakat, menjadi sarana untuk membangun kerjasama yang baik dengan dan diantara berbagai perbedaan kelompok, gender, ras, dan negara.

Kontribusi lebih jauh dari olahraga dan pendidikan jasmani adalah meningkatkan berbagai tujuan sosial masyarakat, mendukung sektor ekonomi, menjadi solusi krisis moral yang terjadi pada remaja, dan mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara fisik, psikologis dan sosial. Olahraga dan pendidikan jasmani sangat penting dalam menjaga kebugaran manusia untuk menjalani kehidupan sehari-hari, mengurangi keterbatasan fungsional tubuh, membantu manusia untuk hidup mandiri, mencegah, menunda dan mengurangi timbulnya penyakit kronis akibat kekurangan gerak. Partisipasi dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani memberikan berkontribusi terhadap kualitas fisik, mental dan sosial manusia sehingga mendorong terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat di suatu negara

**Jombang 01 Oktober 2016**  
**Redaksi**



**SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA  
“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK  
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**STKIP PGRI JOMBANG  
01 OKTOBER 2016**

**DAFTAR ISI**

1. Rekonstruksi Kebijakan Lingkup Olahraga Pendidikan Berbasis Trasferable Daya Saing (Optimalisasi Peran Perguruan Tinggi Olahraga Dalam Era Otonomi Daerah <i>Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.</i> .....	1-12
2. Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi <i>Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.</i> .....	13-19
3. Rekonstruksi Penjasor Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing <i>Prof. Dr. Adang Suherman, M.A.</i> .....	20-41
4. Pengaruh Penerapan Hellison Models Dalam Pembelajaran Bola Basket Terhadap Pengembangan Tanggungjawab Siswa SMA Negeri 22 Bandung <i>Rajip Mustafillah Rusdiyanto</i> .....	42-51
5. Penggunaan Media Audio Visual Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Teknik <i>Lay-Up Shoot</i> Bolabasket Pada Tim Putra Dan Putri SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. <i>Eka Kurnia Darisman, Moh. Hanafi</i> .....	52-58
6. Efektifitas Metode Latihan Piramid Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Dada Dan Kekuatan Otot Dada Pada Atlet Binaraga Jawa Barat <i>Sandra Arhesa</i> .....	59-71
7. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Kerjasama Tim Pada Permainan Sepak Takraw <i>Ali Priyono, M. Pd</i> .....	72-83
8. Kontribusi Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Terhadap Akurasi Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli <i>Brio Alfatihah Rama Yuda</i> .....	84-93
9. Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil <i>Flying Shoot</i> <i>Indra Prabowo, M. Pd</i> .....	94-105
10. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi (TI) Audio Visual Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Penjaskes Pada Siswa V Sd Islam Terpadu Nurul Anshar Situbondo Dan Sdn Mimbaan VIII Situbondo Tahun Ajaran 2014/2015	106-113



<i>Afif Amroellah S.Pd., M.Pd.</i> .....	
11. Pengembangan Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, Mengenal Huruf Dan Angka Pada Anak Taman Kanak-Kanak Se-Distrik Merauke <i>Afif Khoirul Hidayat, Syamsudin</i> .....	114-126
12. Pengembangan Belajar Keterampilan Sepaktakraw Anak Melalui Media Keranjang Jaring Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Kediri <i>Abdian Asgi Sukmana, Slamet junaidi</i> .....	127-138
13. Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP DR MUSTA'IN ROMLY <i>Ilmul Ma'arif, Arnaz Anggoro Saputro</i> .....	139-148
14. Studi Keadaan Sarana Dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sekolah Dasar <i>Heldie Bramantha</i> .....	149-161
15. Analisis Penunjang Fisiologi Dalam Mengidentifikasi Atlet Berbakatpada Cabang Olahraga Bolabasket <i>Ritoh Pardomuan, M. Zaim Zen</i> .....	162-169
16. Modifikasi Alat Pembelajaran Melalui Permainan Tennis Dalam Aspek Keterampilan Hasil Belajar Siswa (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Kebraon I Surabaya) <i>Toni Kogoya, Nanik Indahwati, Andun Sudijandoko</i> .....	170-182
17. Survey Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Tahun 2016 <i>Rahayu Prasetyo, Novita Nur Synthiawati</i> .....	183-188
18. Pengaruh Pembelajaran Metode <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD) Terhadap Hasil Belajar <i>Dribble</i> Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan 2015 <i>Kahan Tony Hendrawan, Yully Wahyu Sulistyo</i> .....	189-198
19. Effect Of Yoga Gymnastic Exercises On Flexibility And Body Balance <i>Suhartik, Luqman Hakim</i> .....	199-205
20. Efektivitas Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa SMPK Petra Jombang <i>Mecca Puspitaningsari</i> .....	206-217
21. Hubungan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan <i>Yudi Dwi Saputra, Basuki</i> .....	218-228





22. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016  
*Puguh Satya Hasmara, Rendra Wahyu Pradana*..... 229-239
23. Pengaruh Metode Latihan Reactive Agility Training Model Sprint Drill Dan Lateral Drill Terhadap Kecepatan dan kelincahan  
*Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd*..... 240-250
24. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016  
*Ahmad Bahriyanto, M.Pd*..... 251-258
25. Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Dengan Dumble Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri Kabupaten Jember  
*Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd*..... 259-275
26. Reliabilitas Dan Indek Kesepakatan Kelompok Rater Pada Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Menggunakan Sistem Process-Oriented  
*Setyorini* ..... 276-285
27. Pentingkah Rasa Percaya Diri Pembelajar Dipelihara untuk Menjamin Tingginya Prestasi Belajar Renang?  
*Setiyo Hartoto*..... 286-294
28. Kemampuan Motorik Jingkat, Lompat, Dan Lempar Siswa Tunagrahita Ringan Usia 13-21 Tahun SLB PGRI Badas Kabupaten Kediri  
*DhedhyYuliawan, M.Or., Rahman Diputra, M.Pd*..... 295-303



**PROSIDING**

**ISBN 978-602-60013-0-6**

**SEMINAR NASIONAL**  
**PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA Ke-1**

**“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK  
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**STKIP PGRI JOMBANG**  
**01 OKTOBER 2016**





## Effect Of Yoga Gymnastic Exercises On Flexibility And Body Balance

Suhartik<sup>1</sup> (*atikpko@gmail.com*)  
Luqman Hakim<sup>2</sup> (*luqmanulhakim.@yahoo.co.id*)

### **Abstract**

*Gymnastics yoga is an alternative selection on daily exercise and can be a healthy lifestyle. The yoga exercises can be beneficial for flexibility and balance to the body as well as health of mentality. Yoga movements with emphasis on tranquility, flexibility and balance, which is very positive influence on physical and mental healthy.*

*This type of research is an experimental research. The research design uses Randomized Control Group Pretest - Posttest Design, and Manova analyzed. The process of data will done by testing of flexibility; sit and reach test and balance beam test. Furthermore, the data were analyzed using SPSS 20.0 series.*

*The results of the study where the Practice yoga exercises significant influence to flexibility and body balance with a increased to 34.79% .*

*The conclusion of this study is the yoga exercises significant influence on flexibility and body balance.*

**Keywords:** *Gymnastics Yoga, Flexibility, Body Balance.*

### **Abstrak**

*Senam yoga merupakan pilihan alternatif pilihan olahraga harian dan juga bisa menjadi gaya hidup yang menyehatkan. Kelebihan dari senam yoga ini adalah dapat bermanfaat bagi kelentukan dan keseimbangan tubuh serta kesehatan mental. Gerakan gerakan yoga yang lebih menekankan pada ketenangan, kelentukan dan keseimbangan, yang sangat berpengaruh positif untuk kesehatan fisik dan mental.*

*Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui dan mendiskripsikan apakah ada pengaruh senam yoga terhadap kelentukan dan keseimbangan secara signifikan. Subyek penelitian ini adalah Anggota Sanggar Senam Marsha, Ketintang Wiyata Surabaya dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 30 orang.*

*Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Rancangan penelitian ini menggunakan Randomized Control Group Pretest – Posttest Design, dan analisis data menggunakan analisis Manova. Proses pengambilan data dilakukan dengan tes kelentukan dengan menggunakan tes sit and reach dan tes keseimbangan tubuh dengan menggunakan balance beam pada saat pretest dan posttest. Selanjutnya data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS seri 20.0.*

*Hasil penelitian sebagai berikut: Pelatihan senam yoga berpengaruh signifikan dengan persentase peningkatan sebesar 34,79% terhadap kelentukan dan keseimbangan tubuh.*

*Simpulan dalam penelitian ini adalah pelatihan senam yoga berpengaruh signifikan terhadap kelentukan dan keseimbangan tubuh.*

**Kata Kunci:** *Senam Yoga, Kelentukan, Keseimbangan tubuh*

### **Pendahuluan**

Senam yoga merupakan pilihan alternatif pilihan olahraga harian dan juga bisa menjadi gaya hidup yang menyehatkan. Kini orang orang semakin tertarik dengan senam yoga daripada senam kebugaran lain. Hal ini terbukti semakin banyaknya kelas yoga di sanggar sanggar senam dan semakin menjamurnya rumah yoga di wilayah kota. Kelebihan dari senam yoga ini adalah dapat bermanfaat bagi kelentukan dan keseimbangan tubuh serta kesehatan mental dan juga menggunakan gerakan halus dan bertahap sehingga tidak akan merasa capek dan kehilangan

<sup>1</sup>UNIPA Surabaya

<sup>2</sup>UNIPA Surabaya



banyak energi, tetapi justru akan lebih energik dan segar karena efek dari latihan adalah mengumpulkan energi. Gerakan gerakan yoga yang lebih menekankan pada ketenangan, kelentukan dan keseimbangan, yang sangat berpengaruh positif untuk kesehatan fisik dan mental.

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah merupakan kalimat tanya dalam suatu laporan penelitian yang fungsinya untuk menunjukkan masalah yang diteliti oleh peneliti dan memberikan batasan-batasan dalam penelitian sehingga penelitian itu tetap fokus pada hal yang benar benar ingin diteliti tidak melebar ke hal-hal lain. Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Adakah pengaruh senam yoga terhadap kelentukan tubuh secara signifikan?
2. Adakah pengaruh senam yoga terhadap keseimbangan tubuh secara signifikan?

### **Batasan Istilah**

Untuk memudahkan dalam pemahaman dan menghindari perbedaan dan persepsi dalam penelitian ini, maka perlu diperjelas batasan istilah istilah tersebut :

#### 1. Senam yoga

Senam yoga adalah sebuah aktivitas di mana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa, dan pikiran. Selain itu, senam yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh. Sehingga tubuhpun sehat. Senam yoga termasuk ke dalam alternatif bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu dalam mencapai tingkat latihan fisik.

#### 2. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakanya (*range of movement*). Dengan kelentukan yang baik akan mengurangi penggunaan tenaga yang berlebihan pada saat melakukan suatu gerakan (Nurhasan dkk, 2005).

#### 3. Keseimbangan

Keseimbangan sebagai berikut: "*balance* atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular individu dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi individu bergerak (Barrow & McGee dalam Harsono, 1988).

### **Asumsi**

Setiap hasil penelitian diharapkan memiliki nilai objektivitas yang tinggi, agar objektivitas dapat terjaga maka perlu ditetapkan asumsi selama pelaksanaan penelitian. Adapun asumsi dalam penelitian ini adalah:

1. Sampel pada penelitian ini dibatasi Anggota senam sanggar marsha yang berjumlah 30 orang yang berjenis kelamin wanita, dan memiliki aktifitas yang hampir sama yaitu sebagai ibu rumah tangga.
2. Sampel pada penelitian ini diharapkan tidak melakukan latihan sendiri diluar perlakuan penelitian, selama penelitian berlangsung, hal ini didasarkan atas pernyataan yang dibuat dan ditandatangani oleh sampel pada saat dipilih dan ditetapkan sebagai calon sampel.



## Tujuan Penelitian

Tujuan merupakan arah dari suatu penelitian. Tujuan penelitian harus disesuaikan dengan rumusan masalah. Jika rumusan masalah mempertanyakan hal-hal yang belum diketahui, maka tujuan merinci apa saja yang ingin diketahui, sehingga jika masalah sudah terjawab maka tujuan penelitian sudah tercapai.

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

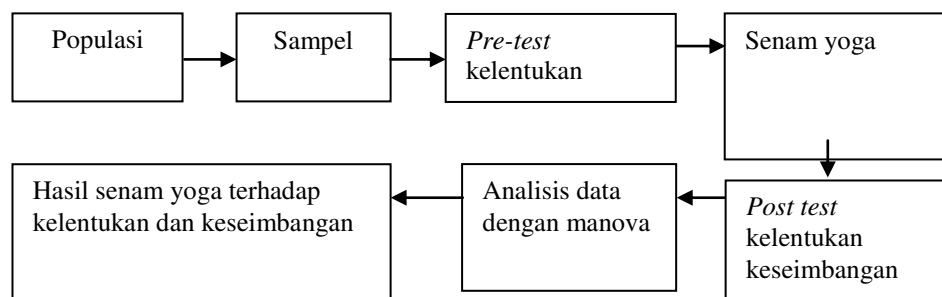
1. Untuk mengetahui dan mendiskripsikan apakah ada pengaruh senam yoga terhadap kelentukan tubuh secara signifikan.
2. Untuk mengetahui dan mendiskripsikan apakah ada pengaruh senam yoga terhadap keseimbangan tubuh secara signifikan

## Metode Penelitian

### Jenis Penelitian

Penelitian dengan judul “Pengaruh latihan senam yoga terhadap kelentukan dan keseimbangan tubuh” merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dicirikan oleh pengujian teori/hipotesis dan menggunakan instrumen-instrumen tes yang standar. Secara garis besar, penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif ada dua macam, yaitu: 1) penelitian eksperimen, dan 2) penelitian non-eksperimen (Maksum, 2012).

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *randomized pre-post test design* (Maksum, 2012).



Gambar 1. Rancangan Penelitian

## Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Arikunto, 2010). Sedangkan menurut Kountur (2009) bahwa: “populasi adalah suatu kumpulan menyeluruh dari suatu objek yang merupakan perhatian peneliti. Dari penjelasan di atas, selanjutnya peneliti menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah Anggota Senam Sanggar Marsha Surabaya.

### 2. Sampel

Sampel adalah kelompok kecil yang diamati dan merupakan bagian dari populasi sehingga sifat dan karakteristik populasi juga dimiliki oleh sampel (Sedarmayanti & Hidayat, 2002). Selanjutnya Maksum (2012) menjelaskan bahwa: “sampel yang baik harus sejauh mungkin menggambarkan populasi (*representativeness*). Artinya, ciri dan sifat anggota sampel mencerminkan ciri dan sifat populasi. Bahkan sangat diharapkan, sampel dapat merupakan

miniatur dari poulasi.”Sampel yang diteliti dengan jumlah sampel 30orang yang diambil secara representatif atau mencerminkan atau merupakan miniatur dari populasi.Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok berjumlah 15 orang.

### Instrumen Penelitian

#### 1. Tes kelentukan



Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik sekali	16,5	17,0	17,0	17,0	17,5	18,0	19,0	20,0	19,5	20,0	20,5	20,5	20,5
Baik	15,5	16,0	16,0	16,0	16,5	17,5	18,0	18,5	18,5	19,0	19,0	19,0	19,0
Cukup	14,0	14,5	14,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	17,0	17,5	18,0	17,5
Kurang	12,5	13,0	12,5	12,5	13,0	13,0	14,0	14,0	15,0	15,5	16,0	15,5	15,5
Krg. sekali	11,5	11,5	11,0	11,0	10,5	11,5	12,0	12,0	12,5	13,5	14,0	13,5	13,0

Gambar 2 Alat ukur kelentukan (*flexometer*) (Mahardika, 2010).

Tabel 1. Norma tingkat kelentukan togok perempuan

#### 1. Tes keseimbangan



No	Laki-laki	Kategori	Perempuan
1	51 ke atas	Baik sekali	28 ke atas
2	37-50	Baik	23-27
3	15-36	Sedang	7-22
4	4-14	Kurang	3-6
5	0-4	Kurang sekali	0-2

Tabel .2 Norma keseimbangan statis  
Sumber: Johnson & Nelson (dalam Mahardika, 2010).

Gambar 3. Alat ukur keseimbangan statis, *balance beam test* Menegpora, 2005)

### Hasil Dan Pembahasan Analisis Statistik Data

Berikut ini adalah hasil penelitian berdasarkan tes kelentukan dengan tes *sit and reach* dan tes keseimbangan dengan menggunakan *balance beam* yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada bab ini akan diuraikan mengenai deskripsi data, syarat uji hipotesis dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data disajikan berupa data hasil tes kelentukan dan tes keseimbangan yang diperoleh dari pelaksanaan *pretest* dan *posttest* yang diberikan pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada Anggota



senam Marsha Surabaya yang berjumlah 30 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok berjumlah 15 orang.

### Deskripsi Hasil Penelitian

Pada deskripsi hasil penelitian ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, varians, nilai maximum dan minimum, serta persentase peningkatan rata-rata yang diperoleh dari hasil tes pelatihan yang diberikan pada masing-masing kelompok yaitu kelompok I (Latihan Senam Yoga), sedangkan kelompok II merupakan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan (*treatment*).

Hasil tes tersebut akan dicatat dan dihitung berdasarkan kelompok dan jenis latihan yang diterapkan. Di sini akan dianalisa hasil dari ke 2 kelompok tersebut (latihan senam yoga dan kelompok kontrol). Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan program *SPSS for Windows 20*, selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut :

### Deskripsi Data Tes Keseimbangan Tubuh

Tabel 3. Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keseimbangan Tubuh Kelompok Pelatihan Senam Aerobik, Kelompok Pelatihan Senam Yoga dan Kelompok Kontrol.

Deskripsi	Kelompok I Pelatihan Senam Yoga		Kelompok II Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Rata-rata/ <i>Mean</i>	12.79	17.24	13.21	13.58
Standar Deviasi	7.62	7.22	7.56	7.58
Nilai Tertinggi	23.7	25.9	23.6	24.1
Nilai Terendah	2.2	5.6	2.9	3.1
Persentase peningkatan	34.79%		2.8%	

Dari tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa:

1. Kelompok I (Pelatihan Senam Yoga ).
  - a. Hasil tes keseimbangan tubuh sebelum diberikan pelatihan Senam Yoga (*pretest*) adalah rata-rata sebesar 12.79 sedangkan hasil tes keseimbangan tubuh tertinggi dan terendah adalah 23.7 dan 2.2. Nilai standar deviasi *pretest* sebesar 7.62.
  - b. Hasil tes keseimbangan tubuh setelah diberikan pelatihan Senam Yoga (*posttest*) adalah rata-rata sebesar 17.24 sedangkan hasil tes keseimbangan tubuh tertinggi dan terendah adalah 25.9 dan 5.6. Nilai standar deviasi *posttest* sebesar 7.22.
  - c. Nilai beda rata-rata antara *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 4.45. Sedangkan persentase peningkatan rata-rata sebesar 34.79%. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pelatihan Senam yoga ternyata dapat meningkatkan keseimbangan tubuh sebesar 34.79%.
2. Kelompok II (Kontrol).



- a. Hasil tes keseimbangan tubuh kelompok kontrol (*pretest*) adalah rata-rata sebesar 13.21, sedangkan hasil tes keseimbangan tubuh tertinggi dan terendah adalah 23.6 dan 2.9. Nilai standar deviasi *pretest* sebesar 7.56
- b. Hasil tes keseimbangan tubuh kelompok kontrol (*posttest*) adalah rata-rata sebesar 13.58 sedangkan hasil tes keseimbangan tubuh tertinggi dan terendah adalah 24.1 dan 3.1. Nilai standar deviasi *posttest* sebesar 7.58
- c. Nilai beda rata-rata antara *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 0.37. Sedangkan persentase peningkatan rata-rata sebesar 2.9 % Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pada kelompok kontrol terjadi peningkatan keseimbangan tubuh sebesar 2.9%.

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa ada perbedaan hasil tes dari kedua kelompok perlakuan tersebut (Senam Yoga , dan kelompok kontrol). Ini terlihat dari nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi daripada nilai rata-rata *pretest* dari kedua jenis pelatihan tersebut. Ini berarti bahwa pemberian pelatihan pada kelompok senam yoga ternyata memberikan pengaruh terhadap peningkatan rata-rata keseimbangan tubuh anggota senam Marsha Surabaya

### Kesimpulan Dan Saran

Hasil penelitian tentang pengaruh pelatihan senam yoga pada Anggota Senam Marsha Surabaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pemberian pelatihan Senam Yoga berpengaruh signifikan dengan persentase peningkatan sebesar 34,79% terhadap kenaikan keseimbangan tubuh Anggota Senam Marsha Surabaya.
2. Pemberian pelatihan Senam Yoga berpengaruh signifikan dengan persentase peningkatan sebesar 34,79% terhadap kenaikan kelentukan tubuh Anggota Senam Marsha Surabaya.

#### A. Saran

Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan sesuai dengan hasil penelitian di atas adalah:

1. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai latihan senam yoga dengan menambah frekuensi dan intensitas latihan dengan jumlah dan sampel yang berbeda.
2. Bagi para pelatih, agar dalam menyusun program latihan harus memperhatikan karakteristik kemampuan setiap anggota senam sehingga anggota senam tersebut mampu melaksanakan program latihan, sehingga proses latihan berjalan lancar dan mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Metode latihan senam yoga dapat direkomendasikan dan diterapkan pada program latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dan kelentukan.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Kumaat, Noortje. Anita. 2013. "Modifikasi Latihan Senam Porpi dan Senam Yoga terhadap Kelentukan, Keseimbangan, dan Koordinasi Pra Lansia." Disertasi Doktor IlmuKeolahragaan. Program Pascasarjana, UniversitasNegeri Surabaya.
- Lutan, Rusly. 2002. *Pembaruan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.



- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Proqram Pascasarjana, Universitas Udayana.
- Neuman, W. Lawrence. 2003. *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. 5<sup>th</sup> Editon. USA: Allyn & Bacon.
- Sedarmayanti & Hidayat, Syarifudin. 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Mandar Maju.
- Sharma, R.K. 2011. Contribution of Yogic Exercise in the Field of Sports. *International Referred Research Journal*. Vol. 2, No. 26, Pp. 31-32.
- Sunyoto, Danang. 2011. *Analisis Regresi dan Uji Hipotesis*. Cet. I. Yogyakarta: Caps.
- Suryabrata, Sumadi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wiadnyana. 2010. *The Power of Yoga for Midle Age. Panduan Praktis untuk Usia 50 tahun*. Jakarta: PT. Grasindo, Anggota IKAPI.
- [http://www.bikramyogajakarta.com/ind/about\\_bikram.php](http://www.bikramyogajakarta.com/ind/about_bikram.php), di akses pada tanggal 28 Maret 2014.
- <http://r0ch4.wordpress.com/2009/01/11/senam-yoga/>), diakses pada tanggal 27 Nopember 2013.
- <http://damayantihilda4.wordpress.com/2013/04/14/variabel-penelitian-dan-definisi-operasional/> diakses pada tanggal 27 Nopember 2013.