

Pengaruh Senam Aerobik terhadap Minat Belajar Siswi Putri Kelas X SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal

Novi Nur Sa'adah¹, Maufur², Suriswo³

(1) Program Studi Magister Pedagogi, Pascasarjana, Universitas Pancasakti Tegal

(2) Program Studi Magister Pedagogi, Pascasarjana, Universitas Pancasakti Tegal

(3) Program Studi Magister Pedagogi, Pascasarjana, Universitas Pancasakti Tegal

✉ Corresponding author
(novinursaadah1@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini di latarbelakangi oleh adanya siswi yang belum mampu mengikuti gerakan-gerakan senam aerobik, pembelajaran tentang senam aerobik juga masih sangat rendah, kurangnya kebugaran jasmani yang baik sehingga mampu mempengaruhi aktivitas belajar siswi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh senam aerobik terhadap minat belajar siswi kelas X SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan jenis penelitian *ex post facto*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat aerobik siswa SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal terdapat pada kategori tinggi, dengan memperoleh nilai sebesar 66,7% dan minat belajar siswa setelah melakukan senam aerobik terdapat pada kategori tinggi, dengan memperoleh nilai sebesar 70 %. Berdasarkan data hasil penelitian terdapat hasil yang signifikan dari pengaruh senam aerobik terhadap minat belajar siswi kelas X SMA N 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. Dapat dilihat dari hasil nilai uji sebesar 1.101 dan nilai sig (Asymp. sig) sebesar 0,177 jadi Sig > 0,05 maka dengan keputusan H_0 diterima H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari senam areobik terhadap minat belajar siswi kelas X SMA N 1 Pagerbarang.

Kata Kunci : Senam Aerobik, Minat Belajar

Abstract

This research is motivated by the presence of students who have not been able to participate in aerobic gymnastics movements, learning about aerobics is also still very low, lack of good physical fitness so that it can affect student learning activities. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of aerobics on the interest in learning class X students of SMA Negeri 1 Pagerbarang, Tegal Regency. In this study using a quantitative approach and using the type of research *ex post facto*. that the aerobic interest of SMA Negeri 1 Pagerbarang Tegal Regency students is in the high category, with a score of 66.7% and students' learning interest after doing aerobics is in the high category, with a score of 70%. Based on the research data, there were significant results from the effect of aerobics on the learning interest of class X students of SMA N 1 Pagerbarang, Tegal Regency. It can be seen from the results of the test score of 1,101 and the sig value (Asymp. sig) of 0.177 so Sig > 0.05, then with the H_0 decision being accepted H_a was rejected. So it can be concluded that there is a significant effect of aerobic gymnastics on the learning interest of class X students of SMA N 1 Pagerbarang.

Keywords: Aerobic Gymnastics and Interest in Learning

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. Pada saat ini pengetahuan tentang pembelajaran senam aerobik di kalangan siswi masih relative rendah. Kenyataan ini ditunjukkan dengan masih banyaknya siswi yang belum paham terhadap senam aerobik. Pada dasar nya senam aerobik adalah olahraga yang mengandung banyak manfaat, selain untuk menunjang kebugaran jasmani yang baik masih banyak pula manfaat yang dapat di hasilkan dari pembelajaran senam aerobik.

Kesadaran akan tingkat kebugaran jasmani pada masa kelas X SMA belum begitu banyak di perhatikan oleh guru penjasorkes saat ini. Sedangkan bagi pelajar sekolah menengah atas senam aerobik masih jarang atau bahkan belum pernah diajarkan di sekolah. Rendahnya perhatian terhadap bidang ini dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkenalkan dan mengembangkan senam aerobik di kalangan siswi SMA Negeri 1

Pagerbarang Kabupaten Tegal. Hal tersebut didukung dengan kurangnya antusias siswi terhadap pembelajaran penjasorkes khususnya tentang senam aerobik.

Kemampuan siswi putri yang mudah merasa lelah dalam melakukan aktivitas pembelajaran dapat mendukung penelitian ini. Oleh karena ini penting untuk dilakukan sebagai bahan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam aerobik terhadap minat belajar siswi putri kelas X SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. Di dasarkan dari observasi yang di peroleh terlihat kurangnya pembelajaran senam aerobik di kalangan siswi khusus nya kelas X. Dengan demikian maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang " Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Minat Belajar Siswi Putri Kelas X SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal". Dimana siswi belum mampu mengikuti gerakan-gerakan senam aerobik. Selain faktor kemampuan siswi faktor pembelajaran tentang senam aerobik juga masih sangat rendah. Selain faktor gerak pengetahuan serta gerak dasar faktor fisik juga sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan dalam pencapaian kebugaran jasmani yang baik. Dengan melakukan senam aerobik secara terus menerus dan rutin, maka badan akan sehat karena didalamnya mengedepankan keseimbangan tubuh/anggota badan, alat indra dan sifat manusia dengan alam sekitar. Sehingga akan mempengaruhi kegiatan pembelajaran. Rasa malas berkurang, semangat bertambah bahkan rasa ngantuk pun hilang. Berdasarkan uraian diatas menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian tentang senam aerobik karena siswi harus memiliki fisik dan kebugaran jasmani yang baik agar mempermudah siswi kelas X untuk melakukan aktivitas belajar. Hal ini yang mendasari penulis untuk meneliti penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Minat Belajar siswi putri kelas X SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *ex post facto* untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. *Ex post facto* sebagai metode penelitian menunjuk kepada perlakuan atau manipulasi variabel bebas X telah terjadisebelumnya sehingga peneliti tidak perlu memberikan perlakuan lagi, tinggal melihat efeknya pada variabel terikat (Nana Sudjana dan Ibrahim, 2016: 56). Penelitian *ex post facto* termasuk dalam penelitian kuantitatif, sehingga proses penelitian melalui langkah-langkah yang meliputi: (1) merumuskan masalah, (2) merumuskan hipotesis, (3) memilih metode pengumpulan data, (4) menyusun instrumen, dan (5) menguji hipotesis untuk menjawab rumusan masalah atau menarik kesimpulan (Sugiyono, 2016: 16).

Berdasarkan jenisnya, maka penelitian *ex post facto* dengan pendekatan kuantitatif untuk mengumpulkan data yang bersifat angka-angka (kuantitatif) untuk diolah dan dianalisis, baik dengan statistik deskriptif maupun statistik inferensial. Hasil uji statistik digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menarik kesimpulan.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. Pemilihan lokasi penelitian disebabkan oleh siswi di SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal karena adanya teman yang mengajar di SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal.

Populasi menurut Sugiyono adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari (diteliti) dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 80). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau objek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. Adapun jumlah peserta didik dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Populasi Penelitian

Kelas	Perempuan	Jumlah
X 1	16	16
X 2	15	15
X 3	15	15
X 4	17	17
X 5	20	20
	83	83

Sumber: Dokumen SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa

yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) (Sugiyono, 2016: 118).

Tabel 3.2 Sampel Penelitian

	Kelas	Jumlah siswi	Siswi yang dijadikan penelitian
1	X1	16	6
2	X2	15	5
3	X3	15	5
4	X4	17	6
5	X5	20	8
Jumlah		83	30

Sumber: Dokumen SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal

Penentuan sampel dari suatu populasi disebut penarikan sampel atau *sampling*. Pengambilan sampel merupakan suatu proses pemilihan dan penentuan jenis sampel dan perhitungan besarnya sampel yang menjadi subjek atau objek penelitian (Nana Sudjana dan Ibrahim, 2016: 225).

Teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* yaitu sampel *purposive*, dimana penarikan sampling disesuaikan dengan ciri atau syarat tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan teknik yang disebut diatas. Pada peneliti ini ditetapkan bahwa anggota sampling yang digunakan adalah 5 Kelas X yang terdiri dari peserta didik siswi. Jumlah anggota sampel yang dinyatakan sebagai ukuran sampel adalah 30 peserta didik perempuan di SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal.

Teknik atau pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ada Cluster Random Sampling. Pengambilan sampel dengan cara kluster (Cluster Random Sampling) adalah melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2010: 87). Peneliti menggunakan Teknik ini disebabkan oleh populasi siswi kelas X SMA N 1 Pagerbarang yang terdiri dari kluster-kluster atau rumpun siswi. Kemudian berdasarkan random terhadap 83 siswi kelas X SMA N 1 Pagerbarang, maka diperoleh sampel penelitian sebanyak 30, dimana penetapan jumlah siswi ini didasari atas pertimbangan bahwa jumlah siswi dari 80 siswi kelas X SMA N 1 Pagerbarang tersebut sudah memenuhi jumlah sampel minimal yang telah ditetapkan sebelumnya.

Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah:

1. Kuesioner (Angket)

Angket, yaitu pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan secara tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadi atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2010: 134). Keuntungan angket antara lain: (a) Responden dapat menjawab dengan bebas tanpa dipengaruhi oleh hubungan dengan peneliti atau penilai, dan waktu yang relatif lama, sehingga objektivitas dapat terjamin. (b) Informasi atau data terkumpul lebih mudah karena itemnya homogen. (c) Dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari responden yang jumlahnya cukup banyak. Data yang dikumpulkan melalui angket berupa lembar jawaban instrumen mengenai senam aerobik terhadap minat belajar siswi kelas X SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. Untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta didik mengenai hal tersebut.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang didasarkan atas 3 macam sumber, yaitu tulisan (*paper*), tempat (*place*), dan kertas atau orang (*people*). Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data lingkungan sekolah dan data siswa yang dijadikan sebagai subjek penelitian (Sugiyono, 2016: 203). Dokumentasi yang digunakan adalah dokumen siswi kelas X SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh data penelitian. Instrumen yang digunakan yaitu:

1. Lembar Kuesioner (Angket)

Angket merupakan instrumen penelitian berupa daftar pertanyaan atau pernyataan secara tertulis yang harus dijawab atau diisi oleh responden sesuai dengan petunjuk pengisiannya (Wina Sanjaya, 2013: 225). Angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, 2016: 203). Angket respons digunakan untuk mengukur pendapat peserta didik terhadap ketertarikan, perasaan senang dan keterkinian, serta kemudahan memahami komponen-komponen dalam kegiatan pembelajaran. Peneliti menggunakan skala Likert dalam penelitian ini yang dianalisis dengan cara pemberian skor pada setiap

pernyataan siswa. Dalam skala Likert, responden tidak hanya memilih pernyataan- pernyataan positif, tetapi juga pernyataan-pernyataan negatif (Zainal Arifin, , 2011: 237). Pada pernyataan positif, alternatif jawaban sangat setuju mendapat skor tertinggi yaitu 4 dan alternatif jawaban sangat tidak setuju mendapat skor terendah yaitu 1. Sedangkan pada pernyataan negatif, alternatif jawaban sangat setuju mendapat skor 1 dan alternatif jawaban sangat tidak setuju mendapat skor 4.

Tabel 6. Skor Item Skala Likert

Sifat pernyataan	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Lembar angket di sini digunakan untuk memperoleh data senam aerobik dan minat belajar peserta didik.

Tabel 7. Kisi- Kisi Instrumen Senam Aerobik

No	Variabel	Indikator	No Butir	Jumlah
1	Intensitas Senam Aerobik	Senam aerobik seminggu 2 kali	1	1
		Senam aerobik seminggu 1 kali	2	1
		Senam aerobik 2 minggu sekali	3	1
2	Manfaat Senam Aerobik	Badan menjadi bugar	4,5	2
		Pikiran menjadi fresh	6,7	2
		Semangat bertambah	8,9,10	3
		Meningkatkan kualitas tidur	11,12	2
		Memperkuat system imun	13,14,15	3
	Jumlah			15

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Minat Belajar

No	Indikator	No Butir	Jumlah
1	Rasa suka atau keterkaitan terhadap hal yang dipelajari	1,2,3,4	4
2	Keinginan siswi untuk belajar	5,6,7	3

3	Perhatian terhadap pembelajaran	8,9	2
4	Keterlibatan atau partisipasi siswi dalam pembelajaran	10,11,12	3
			12

Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data yang sudah tersedia dalam bentuk catatan yang sifatnya mendukung dalam penulisan skripsi. Adapun data-data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data kondisi lingkungan sekolah dan data siswa yang merupakan subjek penelitian

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian (Sugiyono, 2014: 224). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, wawancara, dan observasi.

a. Angket

Angket adalah pengumpulan data dengan cara peneliti memberikan daftar pertanyaan (Sugiyono: 2014: 230). Angket penelitian ini berupa angket senam aerobik (X) dan minat belajar siswi (Y) yang berupa angket tertutup, angket yang dalam jawabannya itu sudah disediakan oleh peneliti untuk diisi oleh responden.

Tabel 3.4 Angket Senam Aerobik

No	Variabel	Indikator	No Butir	Jumlah
1	Senam Aerobik	Badan menjadi bugar	4,5	2
		Pikiran menjadi fresh	6,7	2
		Semangat bertambah	8,9,10	3
		Meningkatkan kualitas tidur	11,12	2
		Memperkuat system imun	13,14,15	3
	Jumlah			15

Tabel 3.5 Angket Minat Belajar

No	Indikator	No Butir	Jumlah
1	Rasa suka atau keterkaitan terhadap hal yang dipelajari	1,2,3,4	4
2	Keinginan siswi untuk belajar	5,6,7	3
3	Perhatian terhadap pembelajaran	8,9	2
4	Keterlibatan atau partisipasi siswi dalam pembelajaran	10,11,12	3
			12

Teknik angket atau kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data mengenai minat belajar siswi SMA Negeri 1 Pagerbarang setelah melakukan senam aerobik dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan tertutup yang di dalamnya sudah terdapat jawaban yang telah disediakan dengan menggunakan skala likert merupakan metode bipolar yang mengukur baik tanggapan positif ataupun negatif terhadap suatu pernyataan (Sugiyono, 2012: 80). Teknik ini dijadikan teknik pokok karena teknik ini dapat mengumpulkan data mengenai peserta didik berdasarkan jawaban oleh peserta didik sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Jawaban ini sangat membantu peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsinya.

Dalam penelitian ini skor penelitian pada setiap jawaban kuesioner dari responden dengan ketentuan semua pernyataan dalam item-item sebagai berikut:

Tabel 3.6 Pedoman Penskoran

Pernyataan Positif	Skor	Pernyataan Negatif	Skor
Sangat setuju	5	Sangat setuju	1
Setuju	4	Setuju	2
Kurang setuju	3	Kurang setuju	3
Tidak setuju	2	Tidak setuju	4
Sangat tidak setuju	1	Sangat tidak setuju	5

b. Wawancara

Wawancara merupakan proses percakapan dengan maksud untuk mengontruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan, organisasi, motivasi, perasaan, dan sebagainya yang dilakukan dua pihak. Wawancara adalah metode pengumpulan data yang amat populer, karena itu banyak digunakan di berbagai penelitian (Burhan Bungin, 2003:155). Dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam (indepth interview) kepada pihak yang terlibat dan terkait langsung guna mendapatkan penjelasan dari peserta didik. Dalam wawancara ini, peneliti melakukan wawancara terhadap kepala sekolah SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal tentang profil sekolah,

c. Observasi

Menurut Moloeng (2004: 117) mendefinisikan observasi adalah penelitian yang bercirikan interaksi sosial yang memakai waktu cukup lama antara peneliti dengan subyek dan selama itu data dalam bentuk catatan lapangan dikumpulkan secara sistematis dan berlaku gangguan. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui perilaku, mimik wajah dan gairah setelah melakukan senam aerobik.

d. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah angket. Angket digunakan untuk memperoleh data yang berupa angka-angka tentang pelaksanaan layanan informasi dan menentukan perencanaan karier.

Angket yang digunakan harus sudah memenuhi kriteria validitas dan realibilitasnya agar didapat hasil yang valid dan reliabel.

Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menghasilkan tingkat-tingkat kevalidan atau keabsahan suatu instrumen. Untuk mengetahui validitas angket, maka rumus yang digunakan adalah korelasi product moment (Suharsimi, 2010: 213).

$$\text{Rumus : } r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

R_{xy} : Koefisien korelasi

N : Jumlah responden

y : Skor item variabel dependen (minat belajar)

Uji Reliabilitas

“Salah satu ciri instrumen ukur yang baik adalah reliabel (reliable) yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran yang kecil (Azwar, 2014: 111).

Realibilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu untuk menentukan keandalan instrumen penelitian dalam penelitian digunakan rumus Spears Man Brown (Suharsimi, 2013: 223) sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{2 \times r_{\frac{1}{2}\frac{1}{2}}}{(1 + r_{\frac{1}{2}\frac{1}{2}})}$$

Keterangan :

R₁₁ : Realibilitas instrumen

R_{1/2.1/2} : r_{xy} yang disebutkan sebagai indeks korelasi antara dua belahan instrumen

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data, maka langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data yang meliputi pengklasifikasian, analisis, serta menarik kesimpulan dari semua data yang terkumpul dalam tindakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskripsi korelasional,

sehingga nanti peneliti akan mendeskripsikan setiap variabel serta mengemukakan ada tidaknya korelasi antara masing-masing variabel.

1. Pengujian persyaratan analisis data

Sebelum analisis data dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas data.

a. Uji normalitas

Untuk mencari kenormalan data penelitian menurut Sutrisno Hadi (2004: 283). Menggunakan metode chi-kuadrat, dengan rumus sebagai :

$$\chi^2 = \sum \frac{(F_o - F_h)^2}{F_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Nilai chi - kuadrat

f_o : Frekuensi data yang diperoleh

f_h : Frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varian yang lebih besar dengan varian lebih kecil (Sutrisno, Hadi, 2004: 312).

$$F_{dbvb} : dbvk = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kt}}$$

Keterangan :

$Db\ vb$: derajat kebebasan dari varian yang lebih besar

$Db\ vk$: derajat kebebasan dari variasi yang lebih kecil

SD^2_{bs} : varian yang lebih besar

SD^2_{kt} : varian yang lebih kecil

2. Uji t-test

Menghitung nilai t untuk desain eksperimen yang menggunakan pre test dan post test one group design (Suharsimi), Sebagai berikut :

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

X_1 : Rata-rata sampel 1

X_2 : Rata-rata sampel 2

S_1 : Simpangan baku sampel 1

S_2 : Simpangan baku sampel 2

S_1^2 : Varians sampel 1

S_2^2 : Varians sampel 2

R : Korelasi antara dua sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Minat Siswi Kelas X SMA N 1 Pagerbarang terhadap senam aerobik

Bahwa minat siswi kelas X SMA N 1 Pagerbarang terhadap senam aerobik tinggi hasil tersebut dapat dilihat dari tabel 4.4 Nilai Minimum dan Maximum Angket Variabel X

Tabel 4.4 Nilai Minimum dan Maximum Angket Variabel X
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SIGMA_X	30	75	122	97.23	12.082
Valid N (listwise)	30				

Diketahui bahwa nilai minimum dari angket variable x sebesar 75, skor maksimum 122, rata-rata skor adalah 97 dan standar deviasi 12. Dari hasil ini, maka akan di buat distribusi frekuensi dengan skala interval untuk mengetahui tingkat minat aerobik, Interval dibagi menjadi 5 kategori dikarenakan skor pada angket

dibagi menjadi 5. Setelah itu menghitung skor minimal ideal (X_{min}) dan skor maksimal ideal (X_{max}) sesuai dengan jumlah butir dan penskoran angket. Diketahui jumlah butir pertanyaan pada instrument minat aerobik sebanyak 25 butir dan penskoran 1-5, sehingga $X_{min} = 25 \times 1 = 25$ dan $X_{max} = 25 \times 5 = 125$. Kedua menghitung rata-rata ideal (M_i) = $\frac{1}{2} (X_{max} - X_{min}) = \frac{1}{2} (125 - 25) = 75$ dan standar deviasi ideal (S_{di}) = $\frac{1}{6} (X_{max} - X_{min}) = \frac{1}{6} (125 - 25) \times 1.5 = 24$. Dari perhitungan tersebut maka rentang skor setiap kategori dapat dilihat pada tabel 4.3 adalah :

Tabel 4.5 Rentang Skor Setiap Kategori

Kategori	Hitungan	Frekuensi	Presentase
Sangat rendah	$X \leq 24$	0	0
Rendah	$25 < X \leq 49$	0	0
Sedang	$50 < X \leq 74$	1	3,3%
Tinggi	$75 < X \leq 109$	20	66,7%
Sangat tinggi	$100 < X \leq 125$	9	30%

Frekuensi di dapatkan melalui perhitungan spss dengan skala interval yang sudah di hitung.

**Tabel 4.6 Prosentase
SIGMA_X**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	1	3.3	3.3	3.3
Tinggi	20	66.7	66.7	70.0
Sangat Tinggi	9	30.0	30.0	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas bahwa minat aerobik siswa SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal terdapat pada kategori tinggi, dengan memperoleh nilai sebesar 66,7%.

Hasil Minat Belajar Siswi Kelas X di SMA Negeri 1 Pagerbarang setelah melakukan senam aerobik

**Tabel 4.8 Nilai Minimum dan Maximum Angket Variabel Y
Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SIGMA_Y	30	72	120	93.50	13.823
Valid N (listwise)	30				

Diketahui bahwa nilai minimum dari angket variable y sebesar 72, skor maksimum 120, rata-rata skor adalah 93 dan standar deviasi 13. Dari hasil ini, maka akan di buat distribusi frekuensi dengan skala interval untuk mengetahui tingkat minat aerobik, Interval dibagi menjadi 5 kategori dikarenakan skor pada angket dibagi menjadi 5. Setelah itu menghitung skor minimal ideal (X_{min}) dan skor maksimal ideal (X_{max}) sesuai dengan jumlah butir dan penskoran angket. Diketahui jumlah butir pertanyaan pada instrument minat aerobik sebanyak 25 butir dan penskoran 1-5, sehingga $X_{min} = 25 \times 1 = 25$ dan $X_{max} = 25 \times 5 = 125$. Kedua menghitung rata-rata ideal (M_i) = $\frac{1}{2} (X_{max} - X_{min}) = \frac{1}{2} (125 - 25) = 75$ dan standar deviasi ideal (S_{di}) = $\frac{1}{6} (X_{max} - X_{min}) = \frac{1}{6} (125 - 25) \times 1.5 = 24$. Dari perhitungan tersebut maka rentang skor setiap kategori adalah :

Tabel 4.9 Rentang Skor Kategori

Kategori	Hitungan	Frekuensi	Presentase
Sangat rendah	$X \leq 24$	0	0
Rendah	$25 < X \leq 49$	0	0
Sedang	$50 < X \leq 74$	1	3,3%
Tinggi	$75 < X \leq 109$	21	70%
Sangat tinggi	$100 < X \leq 125$	8	26,7%

Frekuensi di dapatkan melalui perhitungan spss dengan skala interval yang sudah di hitung.

**Tabel 4.10 Nilai Frekuensi
SIGMA_Y**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	1	3.3	3.3	3.3
Tinggi	21	70.0	70.0	73.3
Sangat Tinggi	8	26.7	26.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas bahwa minat belajar siswa setelah melakukan senam aerobik terdapat pada kategori tinggi, dengan memperoleh nilai sebesar 70 %.

Hasil pengaruh senam aerobik terhadap minat belajar siswi kelas X SMA Negeri 1 Pagerbarang

Uji Normalitas

Uji normalitas diperlukan untuk mengetahui apakah bahwa data yang diperoleh dari hasil penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji data normalitas ini menggunakan SPSS Kolmogorov-Smirnov Test, . dengan ketentuan yaitu:

- Jika nilai signifikan (Sig) > 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal,
 - Jika nilai signifikan (Sig) < 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal
- Berikut ini tabel uji normalitas data, peneliti sajikan pada Tabel 4.9 sebagai berikut:

**Tabel 4.11 Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Unstandardized Residual
N	30
Normal Parameters ^{a,b} Mean	.0000000
Std. Deviation	6.46294315
Absolute	.201
Most Extreme Differences Positive	.201
Negative	-.077
Kolmogorov-Smirnov Z	1.101
Asymp. Sig. (2-tailed)	.177

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil tabel 4.11 di atas nilai signifikan untuk uji normalitas dengan menggunakan one-sampel kolmogorov-smirnov sebesar 1.101 dan nilai sig (Asymp. sig) sebesar 0,177 jadi Sig > 0,05 maka dengan keputusan H_0 diterima H_a ditolak. Kesimpulannya data tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Berdasarkan uji normalitas data yang diperoleh dari hasil penelitian ini berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan dengan menguji homogenitas. Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini inferensial test of homogeneity of variances dengan kriteria jika nilai signifikasi $p > 0,05$ maka data dinyatakan variasi populasi adalah sama (homogen). Namun jika nilai signifikan $p < 0,05$ maka data dinyatakan variasi populasi tidak sama (tidak homogen). Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.9 Uji Homogentitas.

Tabel 4.12 Uji Homogenitas

ANOVA					
SIGMA_Y					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5009.833	20	250.492	4.240	.055
Within Groups	531.667	9	59.074		
Total	5541.500	29			

Berdasarkan hasil output uji homogenitas variasi menunjukkan bahwa hasil uji homogenitas variasi populasi diperoleh nilai $p = 0,055$ dimana $p > 0,05$. Berdasarkan hasil uji homogenitas variasi populasi tersebut dinyatakan bahwa variasi populasi bersifat homogen atau sama.

Uji Hipotesis dengan Uji-t

Pengujian hipotesis dilakukan dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan ($dk = n - 1$) dengan pengujian H_0 diterima jika nilai signifikan $> 0,05$, H_0 ditolak jika nilai signifikan $< 0,05$ dimana :

H_0 : Tidak ada pengaruh dalam senam aerobik terhadap minat belajar siswi putri kelas X SMA N 1 Pagerbarang

H_a : Ada pengaruh dalam senam aerobik terhadap minat belajar siswi putri kelas X SMA N 1 Pagerbarang
Adapun hasil uji t pada tabel 4.13 diperoleh menggunakan program SPSS 20 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.13 Coeffients
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-4.839	9.902		-.489	.629
SIGMA_X	1.011	.101	.884	10.005	.000

Berdasarkan tabel 4.13 di atas dengan program SPSS 20 diperoleh nilai sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga pengujian H_0 ditolak dan H_a diterima pada nilai taraf signifikan $0,05$. Kemudian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam senam aerobik terhadap minat belajar siswi putri kelas X SMA N 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal.

Adapun Untuk mengetahui persentase pengaruhnya dilihat pada nilai adjusted R square pada tabel 4.14.

Tabel 4.14 Nilai Adjusted R Square

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.884 ^a	.781	.774	6.577

Berdasarkan tabel 4.14 di atas dapat disimpulkan bahwa didapatkan ada pengaruh dari hipotesis sebesar 77,4%. Adapun hasil presentase tersebut termasuk dalam kategori tinggi.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini pada dasarnya adalah mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap minat belajar. Untuk peneliti dapat mengetahui kemampuan awal siswi, maka peneliti memberikan tes awal. Berdasarkan data yang peneliti peroleh serta telah diolah menggunakan program SPSS menunjukkan data analisis terdapat perbedaan yang signifikan antara minat senam aerobik, minat belajar setelah mengikuti senam aerobik dan pengaruh senam aerobik terhadap minat belajar siswi kelas X SMA N 1 Pagerbarang.

Berdasarkan data hasil penelitian terdapat hasil yang signifikan antara minat senam aerobik. Dapat dilihat pada hasil yang memperoleh 66,7 % yang dinyatakan masuk dalam kategori tinggi dan dapat dilihat dari antusias siswi kelas X SMA N 1 Pagerbarang juga tinggi yang dapat dilihat dari semangat mengikuti senam aerobik. Pada pembahasan minat belajar setelah mengikuti senam aerobik terdapat hasil yang signifikan. Dapat dilihat pada hasil yang memperoleh 70 % yang dinyatakan masuk dalam kategori tinggi, kemudian hasil dari pembelajaran di kelas yaitu siswi lebih bersemangat untuk bersekolah karena badan dan pikiran merasakan fresh, lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran

Berdasarkan data hasil penelitian terdapat hasil yang signifikan dari pengaruh senam aerobik terhadap minat belajar siswi kelas X SMA N 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. Dapat dilihat dari hasil nilai uji sebesar 1.101 dan nilai sig (Asymp. sig) sebesar 0,177 jadi $\text{Sig} > 0,05$ maka dengan keputusan H_0 diterima H_a ditolak. Jadi data tersebut berdistribusi normal. Kemudian dilihat dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai $p = 0,055$ dimana $p > = 0,05$. Berdasarkan hasil uji homogenitas variasi populasi tersebut dinyatakan bahwa variasi populasi bersifat homogen atau sama. Berdasarkan hasil Analisa data maka terlihat bahwa siswi kelas X SMA N 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal memiliki minat belajar yang tinggi setelah melakukan senam aerobik. Selanjutnya dilihat dari uji t-test bahwa nilai diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga pengujian H_0 ditolak dan H_a diterima pada nilai taraf signifikan 0,05. Dan memperoleh hipotesis sebesar 77,4 %. Adapun hasil presentase tersebut termasuk dalam kategori tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam senam aerobik terhadap minat belajar siswi putri kelas X SMA N 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. Setelah peneliti menganalisis data, diperoleh hasil Analisa mengenai minat siswi Kelas X SMA N 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. Bahwa minat aerobik siswa SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal terdapat pada kategori tinggi, dengan memperoleh nilai sebesar 66,7%. Kemudian minat belajar siswa setelah melakukan senam aerobik terdapat pada kategori tinggi, dengan memperoleh nilai sebesar 70 %. Hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka terdapat pengaruh signifikan dari senam aerobik terhadap minat belajar siswi kelas X SMA N 1 Pagerbarang. Hasil ini dibuktikan dengan hasil uji normalitas yang berdistribusi normal. Kemudian dari hasil uji homogenitas bersifat homogen dan hasil uji t-test sehingga ada pengaruh yang signifikan dalam senam aerobik terhadap minat belajar.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

1. Bagi guru olahraga atau guru yang mengajar senam diharapkan memberikan latihan senam aerobik dengan kebutuhan agar siswi memiliki minat belajar yang tinggi
2. Bagi siswi, diharapkan setelah mengikuti senam aerobik di sekolah bisa dilanjutkan mengikuti senam di sanggar
3. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian pengaruh senam aerobik dengan mengganti ataupun dengan menambah variable-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainal. 2009. *Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2011. Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Cet. XIII; Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Casdari. 2006. *Peningkatan Minat Belajar Anak*, Malang: Bayumedia.
- Djamarah. Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Effriani, Yulia. 2003. *Pengaruh Senam Aerobik Tiga Kali Seminggu*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadis, Abdul dan Nurhayati. 2010. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- Riduwan. 2012. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Riyanto, Agus. 2013. *Statistik Deskriptif untuk Kesehatan*. Cet. I; Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sahara, Sayuti. 2002. *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sanjaya, Wina. 2013. *Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode dan Prosedur*, Jakarta: Prenadamedia Group.
- Satrio, Ahmad. 2002. *Senam*. Bandung: Indah Jaya.
- Sudjana, Nana dan Ibrahim. 2016. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*.; Bandung: SinarBaru Offset.
- Sugiyono. 2004. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Cet VII; Bandung: Sinar BaruAlgesind.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&*; Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*. Cet. V. Bandung: Alfabeta, 2003.
- Suharsaputra, Uhar. 2012. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan* Bandung: Refika Aditama.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Cet. VII; Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor- Faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: PT. RinekaCipta.
- Soemanto, Wasty. 2006. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syah, Muhibbin. 2014. *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru* (Bandung: Rosdakarya.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Bandung: Rajawal