

# PROCEEDINGS SEMINAR NASIONAL OLIMPIADA

“Olahraga Sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia”



*dalam rangka*

PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS)  
XIII TAHUN 2013 DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA



EVALUASI SERAPAN MAHASISWA PKO 2012 DALAM MENGIKUTI KULIAH DASAR  
GERAK SENAM

Ratna Budiarti  
Universitas Negeri Yogyakarta

#### ABSTRACT

This research aims at knowing sports coaching of year 2012 students' mastery on callisthenic, aerobic, also the affective attitude towards the basic course of gymnastic movement as evaluation in the learning process.

The sample of this descriptive research is sport coaching students of year 2012 who are taking the basic gymnastic movement course. The data collection technique employed is forty-numbered questionnaire. This research proves that the ability to master the subject is in the average category, with the score achievement is 71.93 (scale of 100). From 92 students, 39 students are in the excellent category (42.4%), 44 students are in the average category (47.8%), 7 students are in the poor category (7.8%), and 2 students are in the very poor category (2.2%)

**Keywords:** *evaluation, basic gymnastic movement, mastery*

#### PENDAHULUAN

Senam merupakan mata kuliah Fakultas yang wajib di tempuh oleh seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada Prodi PKO matakuliah ini di namakan Dasar Gerak Senam yang terdiri dari 2 (dua) SKS Praktek. SKS tersebut selanjutnya dijabarkan dengan 2 jam tatap muka, 2 jam tugas terstruktur dari Dosen, dan 2 jam tugas mandiri. Materi yang di berikan khususnya untuk mahasiswa Prodi PKO adalah 1 SKS senam Pembentukan dan 1 SKS senam Kebugaran.

Materi yang diberikan pada senam pembentukan antara lain: roll depan, roll belakang, meroda, *tiger sprong*, *stut*, *roll kip*, *round off*, *hand stand*, *head stand*, *kayang*, dan *split*. Sedangkan untuk senam kebugaran, yaitu: senam aerobik dan senam paket SKJ 2012. Materi yang diberikan cukup banyak dan memerlukan perhatian. Sehingga perlu adanya evaluasi untuk dapat mengetahui seberapa banyak serapan materi yang dapat diterima oleh mahasiswa dengan melihat dari hasil nilai senam dan angket yang diberikan.

#### KAJIAN PUSTAKA

##### Arti Senam

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak, gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk membantu perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien. Menurut tokoh abad 18 (dalam Imam Hidayat, 1996: 12), ada 3 kriteria senam, yaitu: (1) latihan senam harus diseleksi pengaruhnya terhadap tubuh; (2) pelaksanaan gerakannya harus benar; (3) setiap latihan dosisnya harus sesuai dengan tujuannya.

### Senam Aerobik.

Senam Aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka meningkatkan semua unsur-unsur kebugaran (fleksibilitas, kekuatan otot, dan kebugaran cardio vascular). Senam aerobik ini merupakan suatu bentuk proses kegiatan fisik yang ritmis dilakukan secara terus menerus dengan memadukan beberapa gerakan yang bertujuan untuk menguatkan jantung, peredaran darah, otot dan membakar lemak sehingga tubuh memerlukan oksigen yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat (Lynne B.2001).

### Senam Pembentukan

Senam secara umum berisi keterampilan yang mengandung pola gerak yang kaya, yang dalam pelaksanaannya sangat tergantung pada 3 komponen, yaitu: Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif, meskipun pola gerak tadi sebenarnya sangat tidak terbatas, tetapi para ahli sepaham bahwa dalam senam terdapat sedikitnya 7 pola gerak yang sifatnya sangat dominan, sehingga lazim disebut Pola Gerak Dominan (*Dominant Movement Patterns*) (Russell, 1986; Schembry, 1983; Mahendra, 2001). Ketujuh pola tersebut adalah: Pendaratan (*landing*), Posisi statis (*static position*), Lokomotor (*locomotor*), Ayunan (*swing*), Putaran (*rotation*), Tolakan (*spring*), Ketinggian dan layangan (*high and flight*).

Jika dilihat dari ketujuh pola gerak dominan diatas, kita dapat menyimpulkan bahwa komponen yang paling penting adalah senam adalah terutama kekuatan, kecepatan dan *power*. Ketiga komponen ini terkandung secara melekat dalam hampir semua semua pola gerak dominan yang menjadi ciri khas penampilan senam.

Senam pembentukan dalam penelitian ini menggunakan senam lantai, dimana mahasiswa melakukan gerakan-gerakan dasar yang ada pada senam artistik nomor lantai. Gerakan yang dilakukan antara lain: roll depan, roll belakang, meroda, *tiger sprong*, *stuur*, *roll kip*, *round off*, *hand stand*, *head stand*.

### Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah Perguruan Tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa, tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri.

Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Betapa tidak, ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Pengertian mahasiswa tidak bisa diartikan kata per kata, Mahasiswa adalah Seorang agen

pembawa perubahan. Menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat bangsa di berbagai belahan dunia (<http://pamuncar.blogspot.com/2012/06/definisi-peran-dan-fungsi-mahasiswa.html>)

## METODE PENELITIAN

Analisis data yang digunakan adalah dengan deskriptif kuantitatif dengan skala prosentase untuk data-data hasil kajian terhadap data-data yang ditemui, hasil yang diperoleh adalah sebagai gambaran berhasil atau tidak perkuliahan tersebut.

### Subyek Penelitian

Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Angkatan 2012 yang mengambil mata kuliah dasar gerak senam yang berjumlah 92 orang mahasiswa.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Data pada penelitian ini diambil dengan instrumen berupa kuesioner untuk mengukur dasar gerak senam, dengan pertanyaan/pernyataan berjumlah 40 item. Skala pengukuran pada penelitian ini digunakan skala dikotomis (1 dan 0) atau skala *Guttman Scale*, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 40. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi serapan materi yang didapat mahasiswa, sehingga untuk memudahkan dalam menganalisis data, skor diubah menjadi skala rasio atau persentase pencapaian (dalam %), dengan cara jumlah jawaban 1 dibagi dengan jumlah item dan dikalikan 100; sehingga diperoleh rentangan skor antara 0% sampai dengan 100%. Kriteria penilaian (evaluasi serapan) pada penelitian ini digunakan empat kategori (Arikunto, 2002:246), sebagai berikut:

Tabel 2.

Kriteria Penilaian Serapan Materi Perkuliahan Dasar Gerak Senam

No.	Persentase Pencapaian (%)	Interpretasi
1.	76 – 100	Tinggi
2.	56 – 75	Cukup
3.	40 – 55	Kurang
4.	< 40	Rendah

Berdasarkan pada mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY analisis data dengan bantuan software computer, diperoleh rerata (mean) skor pencapaian serapan materi perkuliahan dasar gerak senam pada mahasiswa PKO Angkatan 2012 sebesar 71,93 median 73,75; modus 82,50 dan standar deviasi sebesar 13,04. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 56 s.d. 75 kategori cukup. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa serapan materi yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY dalam mengikuti perkuliahan dasar gerak senam berada pada kategori cukup.

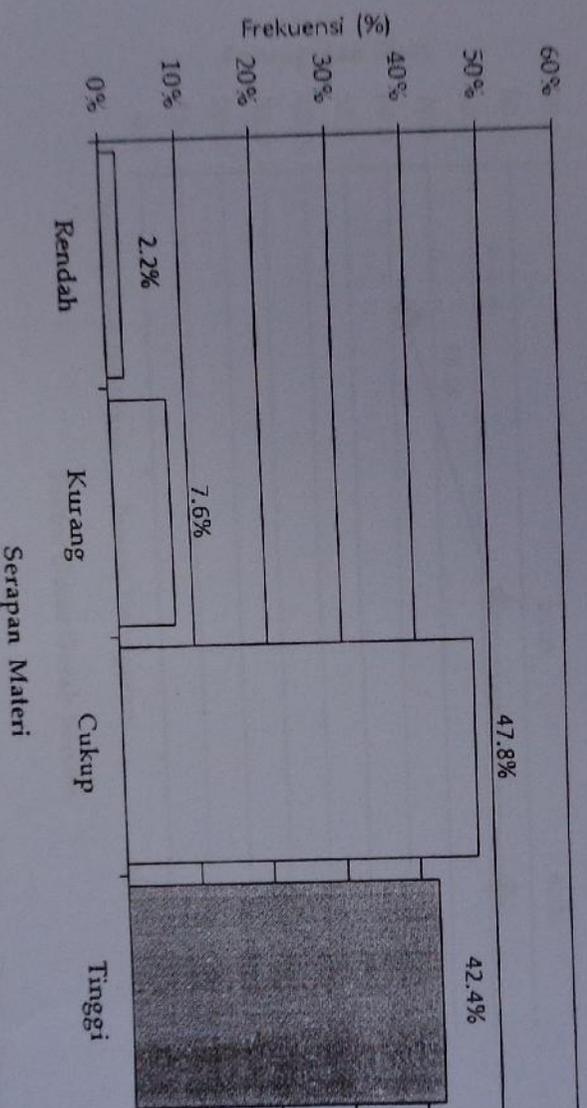
Serapan materi yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Serapan Materi Perkuliahan Dasar Gerak Senam pada Mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	Persentase (%)
1.	Tinggi	39	42,4
2.	Cukup	44	47,8
3.	Kurang	7	7,6
4.	Rendah	2	2,2
Total		92	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Serapan Materi Perkuliahan Dasar Gerak Senam pada Mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY

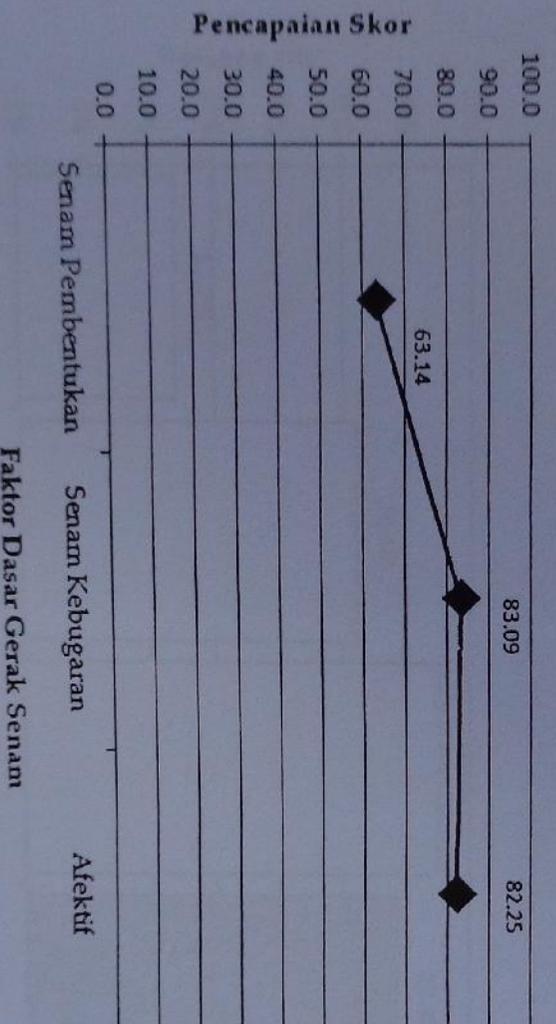
Berdasarkan tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 92 orang mahasiswa, sebanyak 39 orang (42,4%) berada pada kategori tinggi; 44 (47,8%) mahasiswa berada pada kategori cukup; 7 (7,8%) mahasiswa berada pada kategori kurang; dan 2 (2,2%) mahasiswa berada pada kategori rendah. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori cukup (47,8%).

Analisis berikutnya adalah menganalisis pada masing-masing faktor dari serapan materi perkuliahan dasar gerak senam yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY. Sebelum diuraikan lebih lanjut, berikut diuraikan perhitungan rerata skor pada setiap faktor, dan hasil perhitungan rerata (*mean*) tiap-tiap faktor dari serapan materi perkuliahan dasar gerak senam dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.  
 Hasil Perhitungan Rerata Serapan pada Tiap-tiap Faktor Materi  
 Perkuliahan Dasar Gerak Senam Mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY

No.	Faktor	Jumlah Item	n	Rerata	Kategori
1.	Senam Pembentukan (Psikomotor)	22	92	63,14	Cukup
2.	Senam Kebugaran (Psikomotor)	9	92	83,09	Tinggi
3.	Afektif	9	92	82,25	Tinggi
Total (Serapan Perkuliahan Dasar Gerak Senam)		40	92	71,93	Cukup

Secara visual pencapaian skor rerata pada setiap faktor dari pencapaian serapan (dalam %) materi perkuliahan dasar gerak senam yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY disajikan pada histogram berikut ini.



Gambar 2. Histogram Rerata Serapan pada Tiap-tiap Faktor Materi Perkuliahan Dasar Gerak Senam Mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY

**Faktor 1: Senam Pembentukan (Psikomotor)**

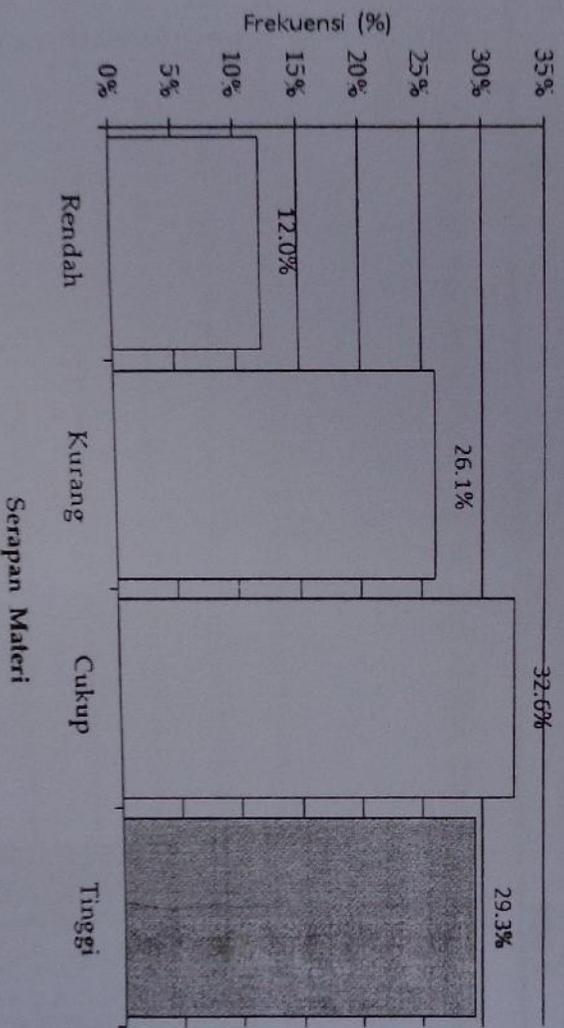
Berdasarkan hasil analisis data diketahui serapan faktor senam pembentukan pada materi perkuliahan dasar gerak senam yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 63,14; median 63,64; modus 81,82 dan standart deviasi sebesar 18,77. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 56 s.d.75 kategori cukup. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa serapan senam pembentukan pada materi perkuliahan dasar gerak senam yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY, berada pada kategori cukup.

Serapan faktor senam pembentukan (psikomotor) pada materi perkuliahan dasar gerak senam yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5.  
Distribusi Serapan Materi Perkuliahan Dasar Gerak Senam Faktor Senam Pembentukan pada Mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		N	Persentase (%)
1.	Tinggi	27	29,3
2.	Cukup	30	32,6
3.	Kurang	24	26,1
4.	Rendah	11	12,0
Total		92	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Serapan Materi Perkuliahan Dasar Gerak Senam Faktor Senam Pembentukan pada Mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 92 orang mahasiswa; 27 (29,3%) mahasiswa berada pada kategori tinggi; 30 (32,6%) mahasiswa berada pada kategori cukup; 24 (26,1%) mahasiswa berada pada kategori kurang; dan 11 (12,0%) mahasiswa berada pada kategori rendah. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori cukup (32,6%).

**Faktor 2: Senam Kebugaran (Psikomotor)**

Dari hasil analisis data diketahui serapan faktor senam kebugaran pada materi perkuliahan dasar gerak senam yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 83,09; median 88,89; modus 100,00 dan standart deviasi

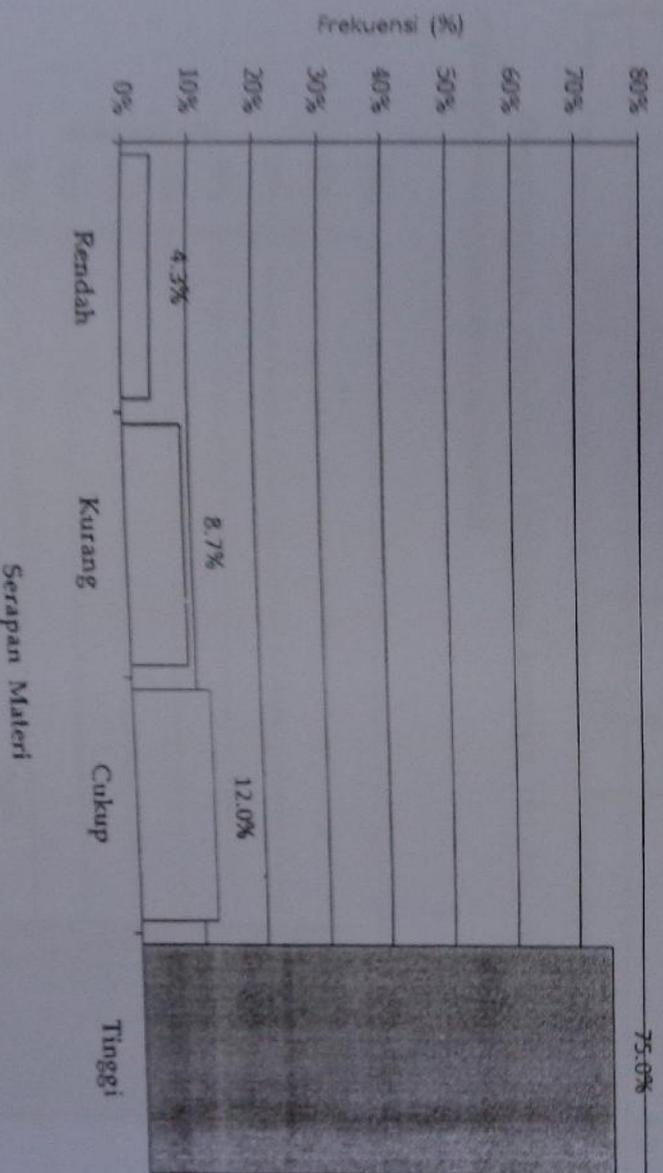
sebesar 20,99. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 76 s.d. 100 kategori tinggi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa serapan senam kebugaran pada materi perkuliahan dasar gerak senam yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY, berada pada kategori tinggi.

Serapan faktor senam kebugaran (psikomotor) pada materi perkuliahan dasar gerak senam yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6.  
Distribusi Serapan Materi Perkuliahan Dasar Gerak Senam Faktor Senam Kebugaran pada Mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		N	Persentase (%)
1.	Tinggi	69	75,0
2.	Cukup	11	12,0
3.	Kurang	8	8,7
4.	Rendah	4	4,3
Total		92	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut



Gambar 4. Histogram Serapan Materi Perkuliahan Dasar Gerak Senam Faktor Senam Kebugaran pada Mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 92 orang mahasiswa; 69 (72,0%) mahasiswa berada pada kategori tinggi; 11 (12,0%) mahasiswa berada pada kategori cukup;

8 (8,7%) mahasiswa berada pada kategori kurang; dan 4 (4,3%) mahasiswa berada pada kategori rendah. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi (75,0%).

**Faktor 3: Afektif**

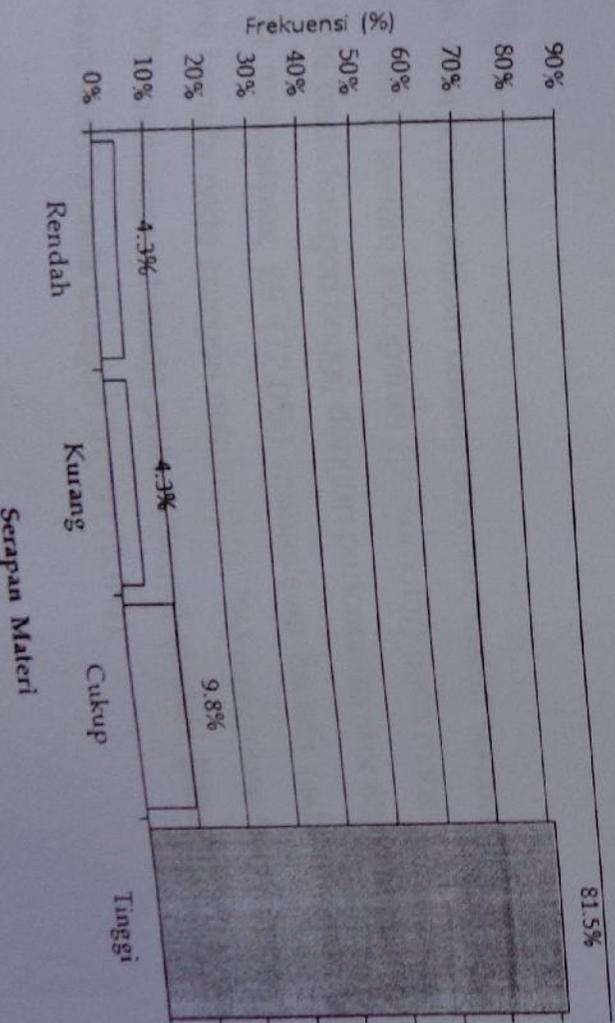
Dari hasil analisis data diketahui serapan faktor afektif pada materi perkuliahan dasar gerak senam yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 82,25; median 88,89; modus 88,89 dan standart deviasi sebesar 20,31. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 76 s.d. 100 kategori tinggi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa serapan afektif pada materi perkuliahan dasar gerak senam yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY, berada pada kategori tinggi.

Serapan faktor afektif pada materi perkuliahan dasar gerak senam yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7.  
Distribusi Serapan Materi Perkuliahan Dasar Gerak Senam Faktor Afektif pada Mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		N	Persentase (%)
1.	Tinggi	75	81,5
2.	Cukup	9	9,8
3.	Kurang	4	4,3
4.	Rendah	4	4,3
Total		92	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Serapan Materi Perkuliahan Dasar Gerak Senam Faktor Afektif pada Mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 92 orang mahasiswa; 75 (81,5%) mahasiswa berada pada kategori tinggi; 9 (9,8%) mahasiswa berada pada kategori cukup; 4 (4,3%) mahasiswa berada pada kategori kurang; dan 4 (4,3%) mahasiswa berada pada kategori rendah. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi (81,5%).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa serapan materi yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY dalam mengikuti perkuliahan dasar gerak senam berada pada kategori cukup, dengan pencapaian rata-rata skor 71,93 (skala 100). Dari 92 orang mahasiswa, sebanyak 39 orang (42,4%) berada pada kategori tinggi; 44 (47,8%) mahasiswa berada pada kategori cukup; 7 (7,8%) mahasiswa berada pada kategori kurang; dan 2 (2,2%) mahasiswa berada pada kategori rendah.

Dilihat dari mayoritasnya, mayoritas serapan materi yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY berada pada kategori cukup (47,8% mahasiswa).

## Senam Pembentukan

Hasil analisis data membuktikan bahwa serapan materi perkuliahan dasar gerak senam faktor senam pembentukan (psikomotor) pada mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY berada pada kategori cukup; dengan pencapaian skor 63,14 (skala 100).

Dari 92 orang mahasiswa; 27 (29,3%) mahasiswa berada pada kategori tinggi; 30 (32,6%) mahasiswa berada pada kategori cukup; 24 (26,1%) mahasiswa berada pada kategori kurang; dan 11 (12,0%) mahasiswa berada pada kategori rendah. Dilihat dari mayoritasnya, mayoritas mahasiswa berada pada kategori cukup (32,6%)..

## Senam Kebugaran

Hasil analisis data membuktikan bahwa serapan materi serapan materi perkuliahan dasar gerak senam faktor senam kebugaran (psikomotor) pada mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY berada pada kategori tinggi; dengan pencapaian skor 83,09 (skala 100).

Dari 92 orang mahasiswa; 69 (72,0%) mahasiswa berada pada kategori tinggi; 11 (12,0%) mahasiswa berada pada kategori cukup; 8 (8,7%) mahasiswa berada pada kategori kurang; dan 4 (4,3%) mahasiswa berada pada kategori rendah. Dilihat dari mayoritasnya, mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi (75,0%).

## Afektif

Hasil analisis data membuktikan bahwa serapan materi serapan materi perkuliahan dasar gerak senam faktor afektif pada mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY berada pada kategori tinggi; dengan pencapaian skor 82,25 (skala 100).

Dari 92 orang mahasiswa; 75 (81,5%) mahasiswa berada pada kategori tinggi; 9 (9,8%) mahasiswa berada pada kategori cukup; 4 (4,3%) mahasiswa berada pada kategori kurang; dan 4 (4,3%) mahasiswa berada pada kategori rendah. Dilihat dari mayoritasnya, mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi (81,5%).

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa serapan materi yang didapatkan mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY dalam mengikuti perkuliahan dasar gerak senam berada pada kategori cukup, dengan pencapaian rata-rata skor 71,93 (skala 100); atau serapannya 71,93%. Dari 92 orang mahasiswa, 42,4% berada pada kategori tinggi; 47,8% kategori cukup; 7,8% kategori kurang; dan 2,2% kategori rendah.

1. Serapan materi perkuliahan dasar gerak senam faktor senam pembentukan (psikomotor) pada mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY berada pada kategori cukup; dengan pencapaian 63,14%.
2. Serapan materi serapan materi perkuliahan dasar gerak senam faktor senam kebugaran (psikomotor) pada mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY berada pada kategori tinggi; dengan pencapaian 83,09%.
3. Serapan materi serapan materi perkuliahan dasar gerak senam faktor afektif pada mahasiswa PKO Angkatan 2012 FIK UNY berada pada kategori tinggi; dengan pencapaian 82,25%.

### DAFTAR PUSTAKA

- <http://pamuncar.blogspot.com/2012/06/definisi-peran-dan-fungsi-mahasiswa.html>
- Imam Hidayat. (1996). *Senam*. CV. Jakarta: Sinar Pengetahuan.
- Mahendra, Agus: (2001) *Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan untuk Siswa SLTP*, Jakarta, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (edisi II). Yogyakarta: PT Rineka Cipta.