

PENGARUH IMPLEMENTASI SENAM YOGA TERHADAP KEBUGARAN TUBUH

Nella Giovani¹, Eti Herawati², Aniesa Puspa Arum³
Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur

Abstrak

Senam yoga merupakan senam berasal dari bahasa sansekerta “Yug” yang memiliki arti “menggabungkan”. Senam yoga bukan hanya tidak sekedar melakukan semedi di atas matras, melainkan yoga adalah sebagai prinsip dan tujuan hidup. Senam yoga memiliki hubungan yang erat dengan kebugaran. Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa rasa lelah berlebih. Dengan rutin melakukan senam yoga diharapkan tubuh menjadi lebih bugar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh implementasi senam yoga terhadap kebugaran tubuh mahasiswa Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang telah mengikuti mata kuliah senam. Sampel penelitian ini sebanyak 83 mahasiswa. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, dengan menggunakan kuesioner melalui *platform google form*. Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa hasil uji regresi linear sederhana yang telah dilakukan, maka diketahui $F_{hitung} 0,715$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,00. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Implementasi Senam Yoga (X) berpengaruh secara signifikan terhadap Kebugaran Tubuh (Y). Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 4.7 diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0.601. Sehingga Implementasi Senam Yoga (X) mempunyai pengaruh sebesar 60.1% terhadap Kebugaran Tubuh (Y).

Kata Kunci: Implementasi, Senam, Senam Yoga, Kebugaran

Abstract

Yoga gymnastics is a gymnastics derived from the Sanskrit 'Yug' which means "combining". Yoga gymnastics is not just doing meditation on a mattress, but yoga is a principle and purpose in life. Yoga gymnastics has a close relationship with fitness. Fitness is the body's ability to do activities without feeling excessive fatigue. By regularly doing yoga gymnastics, the body is expected to be fitter. This research aims to find out how much influence the implementation of yoga gymnastics has on the body fitness of Makeup Education students, batches of 2019, 2020, and 2021. This research uses a descriptive quantitative method. Samples from this study are active students of Makeup Education batches of 2019, 2020, and 2021 who have taken gymnastics courses. This research sample was 83 students. The data used in this study is primary data, using a questionnaire through the google form platform. The results of this study can be known that the results of the simple linear regression test that have been carried out, then it is known that the calculation is 0.715 with a significance value of 0.00. Therefore, it can be concluded that the Implementation of Yoga Gymnastics (X) has a significant effect on Body Fitness (Y). The results of the determination coefficient test in table 4.7 obtained a determination coefficient value of 0.601. So that the Implementation of Yoga Gymnastics (X) has an effect of 60.1% on Body Fitness (Y).

Keywords: *Implementation, Gymnastics, Yoga Gymnastics, Fitness*

Pendahuluan

Manusia tumbuh dan berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Manusia akan bertumbuh dan berkembang sampai dewasa. Bertumbuh menjadi dewasa, maka semakin banyak aktivitas yang akan dilakukan. Untuk menjalankan aktivitas sehari – hari, maka diperlukan yang namanya sehat. Menurut Wahyuni (2022, Juni 24) seseorang dapat dikatakan sehat jika seorang individu merasa dalam keadaan baik, kuat, memiliki kemampuan tubuh yang baik, dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya dengan baik.

Untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang padat tidak hanya membutuhkan kondisi tubuh yang sehat, tetapi seseorang membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Bugar merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari – hari secara efisien serta efektif dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa adanya rasa lemah yang berlebih (Hasibuan, 2004, diacu dalam Setiawan, 2023 :7).

Seseorang yang memiliki kondisi tubuh yang sehat, belum tentu memiliki tubuh yang bugar. Seperti yang ditulis oleh Humas Sardjito (2019, Febuari 20) seseorang yang memiliki tubuh sehat belum tentu bugar, namun orang yang memiliki tubuh bugar sudah pasti sehat. Oleh karena itu, dibutuhkan tubuh yang bugar untuk menjalankan aktivitas yang padat. Untuk memperoleh tubuh yang bugar, selain mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna adalah dengan melakukan olahraga.

Olahraga menurut Undang – Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional tertulis bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial yang bertujuan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh untuk meningkatkan prestasi. Di Indonesia terdapat 53 jenis olahraga. Salah satu cabang olahraga yang terkenal dikalangan masyarakat adalah senam. Menurut Sriwahyuniati (2019) senam merupakan cabang olahraga yang populer dari skala nasional hingga internasional, hal ini dapat dilihat dari popularitas senam yang dapat dilakukan oleh semua usia.

Senam dapat dilakukan semua kalangan, salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa perlu melakukan senam untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar dalam menjalankan perkuliahan. Salah satu prodi dari universitas terkenal di Jakarta mengajarkan mata kuliah senam kepada mahasiswanya. Program Studi Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta merupakan prodi yang mengajarkan senam kepada mahasiswanya. Dalam mata kuliah senam mahasiswa Pendidikan Tata Rias diajarkan beberapa jenis senam. Berdasarkan Rencana Pembelajaran Semester (RPS) Pendidikan Tata Rias jenis senam yang akan dipelajari adalah

senam aerobik, senam kesegaran jasmani (SKJ), senam untuk organ tubuh dan terapi, senam irama, dan senam untuk kesehatan dan kecantikan. Namun, dari semua jenis senam yang diajarkan senam yang paling diminati adalah senam yoga. Senam yoga termasuk ke dalam jenis senam organ tubuh dan terapi.

Senam yoga merupakan senam yang paling diminati oleh mahasiswa Pendidikan Tata Rias, hal ini berdasarkan hasil kuesioner pendahuluan yang telah peneliti sebarkan kepada 10 mahasiswa. Dari 10 mahasiswa terdapat tiga mahasiswa yang memilih senam yoga. Senam yoga menurut Wati, *et al* (2020) merupakan sistem kesehatan yang memiliki sifat holistik baik dalam jiwa, pikiran, serta tubuh yang dilakukan menggunakan sistem gerak halus serta tidak menghentak dengan panduan pernapasan yang harmonis. Istilah yoga berasal dari bahasa Sanskerta. Lebang (2013 : 13) menuliskan dalam bukunya bahwa kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta “Yug” yang memiliki arti “menggabungkan”. Garis besarnya yoga adalah usaha untuk menggabungkan elemen – elemen spiritual dan fisik manusia untuk mencapai kondisi ideal, sehingga mempermudah komunikasi dengan Sang Pencipta. Oleh karena itu, senam yoga bukan hanya senam biasa.

Salah satu alasan mahasiswa Pendidikan Tata Rias tetap melakukan senam yoga selain untuk kesehatan dan juga untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran. Menurut Hasibuan (2004) yang diacu dalam Setiawan (2023 : 7) kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari – hari secara efisien serta efektif dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa adanya rasa lelah berlebih.

Kebugaran dan senam yoga memiliki kaitan yang kuat. Seperti yang telah disampaikan oleh Purwardi Setyanto, pendiri paguyuban senam dan olahraga yoga bahwa senam yoga dapat membantu seseorang untuk menjadi segar bugar, dan awet muda (Dikutip dari blokarab.go.id, 1 Oktober 2023, 21:28 WIB). Dapat disimpulkan bahwa senam yoga dapat membuat tubuh menjadi bugar.

Dari latar belakang yang telah penulis uraikan di atas maka mendasari penelitian ini untuk menelaah seberapa besar pengaruh yang signifikan antara efektivitas implementasi senam yoga dengan kebugaran pada Mahasiswa Tata Rias Universitas Negeri Jakarta angkatan 2019, 2020, dan 2021.

Metode

Metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022) metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian pada populasi ataupun sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik, yang bertujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan.

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Menurut Elvera dan Astarina (2021) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang difokuskan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena – fenomena apa adanya. Untuk pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan metode survei. Menurut Sugiyono (2022) metode penelitian survei merupakan metode penelitian kuantitatif yang diaplikasikan untuk memperoleh data yang terjadi di masa lampau ataupun saat ini, mengenai keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variable, dan untuk menguji beberapa hipotesis mengenai variable sosiologis serta psikologis dari sampel yang telah diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data dengan pengamatan yang tidak mendalam, dan hasil penelitian mengarah untuk digeneralisasikan.

POPULASI DAN SAMPEL

Pemilihan populasi adalah sebuah langkah awal dalam penelitian. Sugiyono (2022) menuliskan dalam bukunya bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek ataupun subjek yang memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu untuk peneliti pelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Jika kita kaitkan dengan penelitian ini, maka populasi yang kita akan ambil adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang sudah menyelesaikan mata kuliah senam, yang mana jumlah totalnya adalah 105 orang.

Setelah memilih populasi, langkah selanjutnya yang akan dilakukan adalah menarik sampel. Sugiyono (2017) dalam bukunya menuliskan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jika populasi besar peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari semua yang ada pada populasi, maka sampel yang diambil dari populasi tersebut harus representative (mewakili).

Dalam pemilihan sampel untuk menjadi responden dilakukan dengan teknik sampling. Menurut Sugiyono (2022) teknik sampling merupakan pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan dipergunakan dalam penelitian. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Simple Random Sampling disebut juga *simple* atau sederhana dikarenakan pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan tingkatan dalam populasi tersebut.

Dalam menghitung jumlah sampel maka digunakan rumus Yamane (Sugiyono, 2022).

$$n = \frac{N}{1 + (0,05)^2}$$

Keterangan :

- n = Jumlah sampel yang diperlukan
- N = Jumlah populasi
- e = Tingkat kesalahan sampel (sampling error), biasanya 5%

Sesuai dengan rumus yang tertera di atas, maka sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned}n &= \frac{105}{1 + 105 (0,05)^2} \\n &= \frac{105}{1 + 0.2625} \\n &= \frac{105}{1.2625} \\n &= 83.1 \text{ (Dibulatkan menjadi 83)}\end{aligned}$$

Jadi, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 83 mahasiswa.

JENIS INSTRUMEN

Pada penelitian ini sumber data yang akan digunakan adalah sumber primer. Menurut Elvera dan Astarina (2021) data primer merupakan data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya, dan tanpa adanya media perantara. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner (angket) yang akan disebarakan melalui *platform google form*.

Pada penelitian ini untuk mengukur variabel menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2022) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, dan persepsi kelompok maupun individu mengenai fenomena – fenomena sosial. Dengan skala likert maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, lalu dijadikan sebagai tolak ukur untuk menyusun item – item instrument yang berupa pernyataan ataupun pertanyaan.

Tabel 1. Skor Jawaban Pernyataan

Jawaban	Nilai
5	Sangat Setuju
4	Setuju
3	Ragu – ragu
2	Tidak Setuju
1	Sangat Tidak Setuju

Sumber : Sugiyono (2022)

HIPOTESIS STATISTIKA

$H_0 : p = 0$ (Tidak terdapat pengaruh antara implementasi senam yoga terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh)

$H_a : p \neq 0$ (Terdapat pengaruh antara implementasi senam yoga terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh)

Hasil dan Pembahasan

DESKRIPSI DATA

Deskripsi data merupakan gambaran data dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis. Pada penelitian ini mencari seberapa besar pengaruh Instrumen Efektivitas Implementasi Senam Yoga terhadap instrumen Kebugaran Tubuh pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021 Universitas Negeri Jakarta.

DATA EFEKTIVITAS IMPLEMENTASI SENAM YOGA

Data Implementasi Senam Yoga diperoleh berdasarkan penyebaran kuesioner berjumlah 22 item pertanyaan yang telah diisi oleh 83 responden yang merupakan mahasiswa program studi Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, 2021 yang sudah lulus mata kuliah senam. Hasil statistik pengumpulan data dapat dijabarkan sebagai berikut ini :

Tabel 2. Hasil data Implementasi Senam Yoga

Efektivitas Implementasi Senam Yoga	
Mean	95.7
Median	97.0
Modus	97.0
Simpangan Baku	5.7
Varians	31.9
Minimum	82.0
Maximum	110.0

Sumber : Data diolah dengan Microsoft Excel

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa nilai rata – rata sebesar 95.7, median sebesar 97.0, nilai modus sebesar 97.0, nilai simpangan baku sebesar 5.7, nilai varian sebesar 31.9, nilai minimum sebesar 82.0, dan nilai maximum 110.0.

DATA KEBUGARAN TUBUH

Data kebugaran tubuh diperoleh berdasarkan penyebaran kuesioner berjumlah 25 item pertanyaan yang telah diisi oleh 83 responden yang merupakan mahasiswa program studi Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, 2021 yang sudah lulus mata kuliah senam. Hasil statistik pengumpulan data dapat dijabarkan sebagai berikut ini :

Tabel 3. Kebugaran Tubuh

Kebugaran Tubuh	
Mean	107.4
Median	108.0
Modus	111.0
Simpangan Baku	6.4
Varians	41.2
Minimum	91.0
Maximum	125.0

Sumber : Data diolah dengan Microsoft Excel

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa nilai rata - rata sebesar 107.4, median sebesar 108.0, nilai modus sebesar 111.0, nilai simpangan baku sebesar 6.4, nilai varian sebesar 41.2, nilai minimum sebesar 91.0, dan nilai maximum 125.0

UJI NORMALITAS

Untuk melakukan uji normalitas terdapat pengambilan keputusan pada Uji Normalitas Kolmogorov - Sminorv. Jika nilai signifikasi (Sig.) lebih besar dari 0.05 maka data tersebut dianggap berdistribusi normal, namun jika nilai signifikasi (Sig.) lebih kecil dari 0.05 maka data tersebut dianggap tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

N	Variabel	Sig (2-tailed)	Keterangan
83	Implementasi Senam Yoga	0.200	Normal
83	Kebugaran Tubuh	0.200	Normal

Sumber : Hasil SPSS 29.0, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikasi dari Kolmogorov - Smirnov dengan tingkat kepercayaan 5% atau 0.05 yaitu 0.200. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikasi $0.200 > 0.05$ sehingga nilai dari data penelitian berdistribusi normal.

UJI LINEARITAS

Untuk melakukan uji linearitas terdapat dasar pengambilan keputusan, jika nilai signifikasi deviasi lebih dari 0.05 maka terdapat hubungan yang linear antara variabel (X) Implementasi Senam Yoga dan variabel (Y) Kebugaran Tubuh. Akan tetapi, jika nilai signifikasi deviasi kurang dari 0.05 maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel X dan variabel Y.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F_{hitung}	Sig	F_{tabel}
Implementasi Senam Yoga (X) terhadap Kebugaran Tubuh (Y)	0,715	0,815	3,96

Sumber : Hasil SPSS 29.0, 2023

Taraf signifikansi dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear jika nilai signifikansi deviasi lebih dari 0.05 dan F_{hitung} lebih kecil daripada F_{tabel} . Berdasarkan hasil dari perhitungan yang sudah dilakukan, telah didapatkan nilai signifikansi deviasi sebesar 0,815 yang mempunyai arti bahwa lebih besar dari 0,05. Selanjutnya terdapat F_{hitung} sebesar 0,715 dan F_{tabel} sebesar 3,96. Jadi, dapat disimpulkan bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ yang berarti data berpola linear.

UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

Teknik analisis data yang digunakan untuk mencari tahu adakah pengaruh yang signifikan antara Implementasi Senam Yoga (X) terhadap Kebugaran Tubuh (Y) adalah perhitungan regresi linear sederhana.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Linearitas	Persamaan Garis	F_{hitung}	Sig
Implementasi Senam Yoga (X) terhadap Kebugaran Tubuh (Y)	$Y = 16,347 + 0,893X$	0,715	0,00

Sumber : SPSS 29.0 2023

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana terhadap data penelitian antara Implementasi Senam Yoga (X) terhadap Kebugaran Tubuh (Y) menghasilkan koefisien regresi sebesar 0,893 dan menghasilkan konstanta sebesar 16,347. Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka persamaan garis regresi antara Implementasi Senam Yoga terhadap Kebugaran Tubuh adalah $Y = 16,347 + 0,893X$. Jadi, persamaan garis regresi tersebut memiliki tanda bahwa setiap adanya penambahan 1% implementasi senam yoga, maka kebugaran tubuh akan bertambah sebesar 0,893.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana yang telah dilakukan, maka diketahui F_{hitung} 0,715 dengan nilai signifikansi sebesar 0,00. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Implementasi Senam Yoga (X) berpengaruh secara signifikan terhadap Kebugaran Tubuh.

KOEFISIEN DETERMINASI

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh Implementasi Senam Yoga (X) terhadap Kebugaran Tubuh (Y).

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.775 ^a	.601	.596	4.069

a. Predictors: (Constant), Implementasi Senam Yoga

b. Dependent Variable: Kebugaran Tubuh

Sumber : Hasil SPSS 29.00

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel 4.7 diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0.601. Sehingga Implementasi Senam Yoga mempunyai pengaruh sebesar 60.1% terhadap Kebugaran Tubuh.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan di atas, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara Implementasi Senam Yoga (X) terhadap Kebugaran Tubuh (Y). Hal ini diperkuat dengan beberapa penelitian :

- a. Penelitian Zuriati dan Melti Suriya (2020) yang membahas tentang implementasi senam yoga untuk mengurangi sesak nafas pada pasien yang menderita Penyakit Pernafasan Obstruktif Kronik (PPOK). Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa senam yoga merupakan sebuah jalan alternative yang baik bagi penderita PPOK. Selain itu, senam yoga juga dapat mengurangi sesak napas pada penderita dengan rutin melakukan gerakan senam yoga yang tidak terlalu berat. Senam yoga juga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang.
- b. Penelitian Alconity Harika Fitri (2018) yang membahas tentang pengaruh senam yoga untuk mengurangi insomnia pada asrama Universitas Dharmas Indonesia. Hasil penelitian yang diperoleh adalah bahwa senam yoga berpengaruh terhadap pengurangan insomnia bagi mahasiswa tersebut.
- c. Penelitian Ekadewi Retnosari, Depriza Putri, dan Deitra Alifia (2023) yang membahas tentang pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri disminorhea. Hasil uji static dari penelitian ini menunjukkan p value 0,000 yang berarti bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri disminorhea. Relaksasi dari yoga mampu menurunkan intensitas nyeri.

Hasil penelitian ini adalah diketahui bahwa variabel Implementasi senam Yoga (X) mempunyai mean 95.7, median 97.0, modus 97.0, simpangan baku 5.7, varians 31.9, minimum 82.0, dan maximum 110.0. Hasil penelitian ini diketahui bahwa variabel Kebugaran Tubuh (Y) memiliki nilai rata - rata sebesar 107.4, median sebesar 108.0, nilai modus sebesar 111.0, nilai simpangan baku sebesar 6.4, nilai varian sebesar 41.2, nilai minimum sebesar 91.0, dan nilai maximum 125.0.

Pada penelitian ini dilakukan uji persyaratan analisis data. Uji yang pertama dilakukan adalah uji normalitas data. Hasil uji normalitas data pada penelitian ini adalah bahwa nilai signifikansi dari Kolmogorov - Smirnov dengan tingkat kepercayaan 5% atau 0.05 yaitu 0.200. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi $0.200 > 0.05$ sehingga nilai dari data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas. Hasil dari perhitungan yang sudah dilakukan, telah didapatkan nilai signifikansi deviasi sebesar 0,815 yang mempunyai arti bahwa lebih besar dari 0,05. Selanjutnya terdapat F_{hitung} sebesar 0,715 dan F_{tabel} sebesar 3,96. Jadi, dapat disimpulkan bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ yang berarti data berpola linear.

Setelah melakukan uji persyaratan data maka dilakukan uji hipotesis. Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana dan koefisien determinasi. Regresi linear sederhana digunakan untuk mencari adakah pengaruh yang signifikan antara Implementasi Senam Yoga (X) terhadap Kebugaran Tubuh (Y). Sedangkan koefisien determinasi digunakan untuk mencari seberapa besar pengaruh antara Implementasi Senam Yoga (X) terhadap Kebugaran Tubuh (Y).

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana terhadap data penelitian antara Implementasi Senam Yoga (X) terhadap Kebugaran Tubuh (Y) menghasilkan koefisien regresi sebesar 0,893 dan menghasilkan konstanta sebesar 16,347. Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka persamaan garis regresi antara Implementasi Senam Yoga terhadap Kebugaran Tubuh adalah $Y = 16,347 + 0,893X$. Jadi, persamaan garis regresi tersebut memiliki tanda bahwa setiap adanya penambahan 1% implementasi senam yoga, maka kebugaran tubuh akan bertambah sebesar 0,893. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana yang telah dilakukan, maka diketahui F_{hitung} 0,715 dengan nilai signifikansi sebesar 0,00. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Implementasi Senam Yoga (X) berpengaruh secara signifikan terhadap Kebugaran Tubuh.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,601. Sehingga Implementasi Senam Yoga mempunyai pengaruh sebesar 60,1% terhadap Kebugaran Tubuh. Menurut Chin (1998 : 295) nilai R -Square dapat dikatakan kuat jika lebih dari 0,67. Moderat jika lebih dari 0,33 tetapi lebih rendah dari 0,67. Dapat dikatakan lemah jika lebih dari 0,19 tetapi lebih rendah dari 0,33. Jadi dapat disimpulkan bahwa Implementasi Senam Yoga (X) dengan Kebugaran Tubuh berpengaruh sebesar 60,1%, yang berarti termasuk kategori moderat (sedang).

Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini adalah implementasi senam yoga memiliki pengaruh terhadap kebugaran tubuh untuk melakukan aktivitas perkuliahan serta *freelance MakeUp Artist*, dan kegiatan lainnya, pada mahasiswa Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana diketahui bahwa F_{hitung} 0,715 dengan signifikansi sebesar 0,00 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara implementasi senam yoga dengan kebugaran tubuh. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pengaruh yang diberikan sebesar 60,1%.

Daftar Referensi

- Elvera, & Astarina, Y. (2021). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta : ANDI
- Fat – Hiyyah. (2020). *Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Efektivitas Kerja Pegawai Pada Bagian Tata Usaha Pimpinan di Sekertariat Daerah Kota Bandung [Skripsi]*. Bandung : Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Pasundan
- Kabupaten Blora. (2023, Oktober 1). Memasyarakatkan Senam Yoga Untuk Kebugaran. From Kabupaten Blora : <https://www.blorakab.go.id/index.php/public/berita/detail/993/memasyarakatkan-senam-yoga-untuk-kebugaran>
- Lebang, Erikar. (2013). *Yoga Sehari – Hari*. Jakarta : Pustaka Bunda, Group Puspa Swarna
- Setiawan, Rudi. (2023). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X SMA Perguruan Rakyat 3 Duren Sawit [Skripsi]*. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Sriwahyuniati, Fajar Ch. (2019). Senam Ritmik Dalam Paradigma Era Globalisasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2022). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Undang – Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Wati, et al. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitrasi, S.ST. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*