

## HASIL BELAJAR MATA KULIAH SENAM KECANTIKAN DENGAN SIKAP MENJAGA KEBUGARAN MAHASISWA TATA RIAS UNJ (STUDI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN TATA RIAS UNJ ANGKATAN 2019-2021)

Zhafira Aqila Oesman<sup>1</sup>, Eti Herawati<sup>2</sup>, Lilis Jubaedah<sup>3</sup>

[zhafiraqila@gmail.com](mailto:zhafiraqila@gmail.com) [herawatihetaami@gmail.com](mailto:herawatihetaami@gmail.com) [lisjub67@gmail.com](mailto:lisjub67@gmail.com)

Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur

### Abstrak

Sebagai mahasiswa, kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya. Salah satu manfaat kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Dikarenakan mahasiswa pendidikan tata rias mendapatkan mata kuliah senam kecantikan, yang salah satu tujuannya agar dapat mengaplikasikannya untuk kebugaran diri.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mencari hubungan antara hasil belajar mata kuliah senam kecantikan dengan sikap menjaga kebugaran mahasiswa tata rias universitas negeri jakarta. metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. sampel penelitian berjumlah 24 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan data sekunder berupa nilai hasil belajar dan data primer dari penyebaran kuesioner berbentuk skala.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa hubungan antara hasil belajar mata kuliah senam kecantikan dengan sikap menjaga kebugaran mahasiswa tata rias adalah lemah. Jumlah sampel yang kecil serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi sikap sehingga membuat hanya 8,7% pengaruh hasil belajar senam kecantikan terhadap sikap menjaga kebugaran mahasiswa tata rias.

Sampel yang kecil pada penelitian serta pertanyaan keusioner sikap yang kurang mendetail menjadikan hasil penelitian kurang dapat menggambarkan keadaan sesungguhnya.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar; Mata Kuliah Senam Kecantikan, Sikap Menjaga Kebugaran

**Abstract**

As a student, physical fitness plays an important role on one's productivity such as on studying. One of physical fitness benefits for students is to boost learning ability. Cosmetology education students on State University of Jakarta got mandatory Woman Gymnastic course, which one of its objectives is to it application on physical fitness.

This study was conducted to find relation between Woman Gymnastic Course Learning Result and attitude towards maintain physical fitness among cosmetology education students of state university of Jakarta. The method that was used is quantitative research with correlational approach. The sample taken was 24 respondents. Data was collected by using questionnaire and student's final learning score.

The result of this research is there's no correlation between Woman Gymnastic Course Learning Result and attitude towards maintain physical fitness among cosmetology education students of state university of Jakarta. The coefficient of determination shows only 8,7% influence of Woman Gymnastic Course Learning Result and attitude towards maintain physical fitness among cosmetology education students of state university of Jakarta.

Low on sample and less detailed questions on questionnaire makes result on this research couldn't really describe the real situation.

**Keywords:** *Attit Learning Result; Woman Gymnastic Course; Attitude towards maintaining physical fitness*

## Pendahuluan

### Latar Belakang

Pendidikan merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang kemajuan masa depan suatu bangsa. Dalam UU no.20 tahun 2003, pendidikan diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Belajar dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan kepribadian seseorang dimana perubahan tersebut dalam bentuk peningkatan kualitas perilaku, seperti peningkatan pengetahuan, keterampilan, daya pikir, pemahaman, sikap, dan berbagai kemampuan lainnya. Belajar merupakan sesuatu yang berproses dan merupakan unsur yang fundamental dalam masing-masing tingkatan pendidikan. ketika ada perubahan maka dapat dikatakan bahwa ada hasil dari pembelajaran yang telah dilaksanakan. Nana Sudjana (2010:22) mendefinisikan hasil belajar sebagai kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah mendapatkan pengalaman belajarnya. Sementara Hamalik (2006:155) menjelaskan hasil belajar sebagai sesuatu yang diperoleh dan diukur melalui kemajuan yang diperoleh siswa setelah belajar dengan sungguh-sungguh. Hasil belajar tampak terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang dapat diamati dan diukur melalui perubahan sikap dan keterampilan. Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar. Akhir dari proses adalah perolehan suatu hasil belajar siswa. Dari definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil belajar adalah prestasi belajar yang dicapai siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar dengan membawa suatu perubahan dan pembentukan tingkah laku seseorang.

Menurut Sadirman dalam Djamaluddin dan Wardana (2019:9-11 ), secara umum ada tiga tujuan belajar, yaitu: Untuk Memperoleh Pengetahuan, Menanamkan Konsep dan Keterampilan, serta Membentuk Sikap.

Sikap merupakan konsep yang sangat penting dalam komponen sosio-psikologis, karena merupakan kecenderungan bertindak, dan berpersepsi. Sikap adalah juga respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan. Sikap dalam berbagai definisi memberikan kecenderungan tentang etika pada konsep hakikat baik dalam ilmu psikologi sesuai pendekatan *philosophia humanistis*. Dimana sikap tersebut dapat memberikan dorongan dan kehendak yang diterangi oleh akal budi setiap orang, seperti dorongan untuk berperilaku hal yang baik dan buruk. Menurut Newcomb, sikap adalah merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Dalam kata lain fungsi sikap belum merupakan tindakan (reaksi terbuka) atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi perilaku (tindakan), atau reaksi tertutup. Sedangkan menurut Soetomo (1994), sikap adalah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap objek tertentu. Jadi dalam sikap terdapat pernyataan evaluatif, tentang hal yang baik dan tidak baik, seperti yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan terhadap objek atau individu. Apriyanto dkk (2017) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap terdiri dari; Pengalaman Pribadi; Kebudayaan; Orang Lain yang Dianggap Penting; Media Massa; Institusi Pendidikan dan Agama; dan Faktor Emosi dalam Diri.

Salah satu komponen yang ada dalam sistem pendidikan di universitas adalah mahasiswa. Kewajiban mahasiswa adalah memperdalam pengetahuan dan memberikan perubahan yang lebih baik dengan intelektualitas yang ia miliki selama menjalani pendidikan. Agar seseorang dapat melaksanakan kewajibannya sebagai mahasiswa diperlukan tubuh yang sehat dan bugar agar tercipta proses belajar dengan baik. Salah satu manfaat kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Aktivitas olahraga membantu meningkatkan kebugaran jasmani. Sehingga apabila tubuhnya sehat dan bugar, maka mahasiswa akan lebih mudah menyerap perkuliahan yang diberikan. Lebih bugar juga otomatis konsentrasi dalam belajar akan bagus, bila tubuh dalam keadaan sehat.

Kebugaran jasmani merupakan unsur kesehatan terpenting dalam melakukan aktivitas kehidupan. Setiap orang akan mempunyai tingkat kebugaran yang berbeda-beda yang akan mempengaruhi kemampuan melakukan aktivitas fisiknya. Kebugaran jasmani akan dikatakan baik apabila dapat melakukan aktivitas fisik secara baik dan tanpa mengalami kelelahan yang sangat berarti. Menurut Wiarso dalam Prayoga dan Susanto (2020: 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan suatu kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari yang tidak dapat menimbulkan kepenatan yang berarti. Sedangkan menurut Suroto dalam Wahyudi dan Bafirman (2020: 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yaitu kesanggupan untuk mengerjakan aktivitas fisik dengan maksimal tanpa mengalami kepenatan yang signifikan atau berlebihan. Sementara itu Djoko Pekik (2004: 2), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya.

Umumnya terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yakni faktor dari dalam tubuh (internal) dan faktor dari luar tubuh (eksternal). Faktor dari dalam tubuh (internal) berupa usia, jenis kelamin, dan genetika. Serta faktor dari luar tubuh (eksternal) berupa kadar hemoglobin, kondisi fisik, aktivitas fisik, istirahat tubuh, status gizi.

Selain dengan melakukan olahraga, upaya-upaya untuk menjaga kebugaran antara lain dengan memperhatikan asupan gizi, istirahat yang cukup, serta mengendalikan stress. Hal-hal tersebut harus dilakukan secara teratur dalam skala prioritas yang seimbang dan porsi yang tepat. Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga. Semakin banyak olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, semakin tinggi tingkat kebugaran fisiknya. Ini karena aktivitas fisik, dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen sepenuhnya. Mengatur pola makan erat kaitannya dalam upaya menjaga kebugaran jasmani karena makanan merupakan sumber energi yang diperlukan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Kecukupan gizi sangat mendukung tersedianya energi yang cukup bagi tubuh seseorang. Istirahat diperlukan manusia agar tubuh memiliki kesempatan *recovery* (pemulihan) dari segala aktivitas faal tubuh, sehingga tubuh dapat kembali bekerja dan melaksanakan aktivitas

sehari-hari dengan baik. Stres tidak dapat kita hindari, yang penting dijaga agar stres tidak menyebabkan gangguan kesehatan, kita harus dapat mengendalikan atau mengelola stres dengan kegiatan yang positif.

Pada kurikulum prodi pendidikan tata rias, mahasiswa mendapatkan mata kuliah wajib senam kecantikan. Mata kuliah senam kecantikan adalah mata kuliah wajib yang membahas tentang teori dan konsep pembelajaran senam dasar, pengembangan gerak dasar, konsep-konsep keterampilan gerak dasar senam dalam pembelajaran senam serta aplikasi senam untuk kesehatan dan kecantikan. Mata kuliah ini juga mencakup: konsep dasar senam (*low impact*, *high impact*, dan *mix impact*), senam kesegaran jasmani, jenis senam untuk organ tubuh dan therapy, jenis senam berirama, senam untuk kesehatan dan kecantikan (STKK), dan line dance. Mata kuliah senam kecantikan bersifat praktik dan memiliki bobot sebesar 2 SKS. Mata kuliah ini mempunyai tujuan agar mahasiswa mampu menganalisis dan melakukan senam serta olahraga untuk kesehatan yang berhubungan dengan penampilan diri. Mata kuliah ini bertujuan agar mahasiswa dapat melakukan senam serta olahraga untuk kesehatan yang berhubungan dengan penampilan diri. (Buku Pedoman Akademik UNJ tahun 2016).

Dengan demikian Tujuan yang diambil dan ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara hasil belajar mata kuliah senam kecantikan dengan sikap mahasiswa tata rias menjaga kebugarannya.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan hipotesis asosiatif. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Tata Rias UNJ yang telah menempuh mata kuliah senam pada angkatan 2019-2021. Jumlah Sampel yang diambil sebanyak 24 orang. Sumber data yang digunakan berupa data primer dan data sekunder. Data primer diambil dari googleform berbentuk skala likert untuk variabel sikap menjaga kebugaran. Hasil uji validasi dan uji reabilitas instrumen menunjukkan bahwa ada 10 dari 30 pertanyaan yang tidak valid, dan hasil uji reabilitas menggunakan alpha crombach menunjukkan bahwa instrumen berabilitas tinggi. Sementara untuk variabel hasil belajar mata kuliah senam kecantikan menggunakan sumber sekunder yang berupa nilai hasil belajar mahasiswa. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2023. Metode analisis data yang digunakan adalah dengan mencari koefisien korelasi menggunakan pearson product moment. Kemudian dilanjutkan dengan uji-t, terakhir dicari koefisien determinasinya.

## Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini terdapat hasil belajar mata kuliah senam sebagai variabel bebas dan sikap menjaga kebugaran sebagai variabel terikat.

Data penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer yang diambil dari penyebaran kuesioner sikap menjaga kebugaran melalui Google Form yang diberikan kepada 24 responden pada bulan Juli 2023, sedangkan data sekunder berupa nilai akhir hasil belajar mata kuliah senam yang didapat dari dosen pengampu mata kuliah. Responden untuk penelitian ini merupakan mahasiswa pendidikan tata rias Angkatan 2019-2021 Universitas Negeri Jakarta.

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan tata rias Universitas Negeri Jakarta angkatan 2019 sampai dengan Angkatan 2021 sebanyak 24 orang.



Berdasarkan gambar diagram diatas, dapat dilihat bahwa persebaran responden adalah terdiri dari Angkatan 2019 sebesar sembilan orang atau 37.5%, angkatan 2020 sebesar tujuh orang atau 29% dan angkatan 2021 sebesar delapan orang atau 33.5% dari total 24 responden.

Berdasarkan data hasil belajar diperoleh nilai yang diambil bersumber dari data sekunder yang didapatkan melalui dosen pengampu mata kuliah. Diketahui nilai terkecil 68, dan nilai tertinggi adalah 88, dengan rata-rata sebesar 79.

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
66-70	65,5	70,5	2	8%
71-75	70,5	75,5	3	12.5%
76-80	75,5	80,5	9	37.5%
81-85	60,5	85,5	9	37.5%
86-100	85,5	100,5	1	4.5%
Jumlah			24	100%

Hasil olah data peneliti

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari kuesioner untuk mendapatkan gambaran data terkait sikap mahasiswa Tata Rias terhadap sikap menjaga kebugaran diajukan 20 butir pernyataan. Berikut adalah sebaran responden terkait sikapnya. Diketahui rata-rata sebesar 78.25, dengan skor tertinggi sebesar 94, skor terendah 62 varians sebesar 78.63043 dan simpangan baku 8.680678.

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
62-66	61,5	66,5	1	4,2%
67-71	66,5	71,5	6	25%

72-76	71,5	76,5	4	16,67%
77-81	76,5	81,5	3	12,5%
82-86	81,5	86,5	5	20,8%
87-91	86,5	91,5	3	12,5%
92-96	91,5	96,5	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Hasil olah data peneliti

Uji hipotesis yang digunakan adalah dengan melakukan uji korelasi pearson *product moment* untuk mencari tahu hubungan antar variabel. Selanjutnya dengan Uji-t untuk mencari signifikansinya, dan terakhir dicari koefisien determinasinya.

Dalam menguji koefisien korelasi dari kedua variable, peneliti menggunakan pearson *product moment* dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil olah data mendapatkan bahwa koefisien rxy sebesar 0.294. dengan menginterpretasikan nilai r pada table, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variable adalah lemah.

		Hasil belajar senam kecantikan (Variabel X)	Sikap menjaga kebugaran mahasiswa tata rias (Variabel Y)
Hasil belajar senam kecantikan (Variabel X)	Pearson Correlation	1	.294
	Sig. (2-tailed)		.163
	N	24	24
Sikap menjaga kebugaran mahasiswa tata rias (Variabel Y)	Pearson Correlation	.294	1
	Sig. (2-tailed)	.163	
	N	24	24

Hasil olah data SPSS

Sementara untuk uji-t ditarik kesimpulan bahwa thitung sebesar 1.180 sedangkan ttabel dengan taraf signifikansi 0.05 uji dua pihak dengan dk = n-2 =22 adalah 1.717 maka thitung (1.180) < ttabel (1.717).

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(constant)	35.055	29.716		1.180	.251
	Hasil belajar senam kecantikan (Variabel X)	.541	.375	.294	1.444	.163

Hasil olah data SPSS

Hasil perhitungan koefisien determinasi didapatkan hasil sebesar 8,7%. Artinya adalah pengaruh hasil belajar mata kuliah senam kecantikan hanya berpengaruh sebesar 8,7% terhadap kebugaran mahasiswa tata rias. Kebugaran mahasiswa tata rias dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Model	R	R Square	Adjusted Square	R	Std. Error of the Estimate
1	.294	0.87	0.45		9.232

Hasil olah data SPSS

Berdasarkan hasil analisis data, maka hipotesis yang didapatkan adalah tidak adanya hubungan antara hasil belajar mata kuliah senam dengan sikap menjaga kebugaran pada mahasiswa Pendidikan tata rias universitas negeri jakarta. Temuan ini serupa dengan penelitian yang berjudul "Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Tindakan Kebiasaan Berolahraga Pada Mahasiswa FK USU" oleh Muhammad Fadli (2021) yang juga menyatakan hal yang sama.

Hal ini diduga terjadi karena sikap dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, media massa, institusi pendidikan dan agama, faktor emosi dalam diri. Sehingga, mata kuliah senam kecantikan yang termasuk dalam factor institusi pendidikan hanyalah satu dari faktor-faktor lain yang mempengaruhi sikap mahasiswa dalam menjaga kebugarannya.

Jumlah sampel yang sedikit serta pertanyaan dan materi kuesioner cenderung berat kearah olahraga untuk menjaga kebugaran, dan kurang memperhatikan faktor kebugaran yang lain, menjadikan hasil dari penelitian kurang dapat mencerminkan bagaimana mana mahasiswa dalam menjaga kebugarannya.

## Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan tersebut, maka beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara hasil belajar senam kecantikan dengan sikap menjaga kebugaran mahasiswa tata rias. Hanya 8,7% pengaruh hasil belajar senam kecantikan terhadap sikap menjaga kebugaran mahasiswa tata rias.

## Daftar Referensi

### Buku

- Apriyanto, Tirto, dkk.. 2017. *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. PT.Edukasi Pratama Madani (EduTama).
- Dewi, Linda Ratna. 2015. *Senam Kecantikan*. Yogyakarta: Flashbooks
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djamaluddin, Ahdar dan Wardana. 2019. *Belajar dan Pembelajaran: 4 Pilar Peningkatan Pedagogis*. Pare-pare: Kaaffah Learning Center
- Fatmah dan Ruhayati, Yati. 2011. *Gizi kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung
- Hamalik, Oemar. 2006. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Umi Kulsum dan Moh. Jauhar, Pengantar Psikologi Sosial (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2016)
- Nana Sudjana. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Setiawan, M. Andi. 2017. *Belajar dan Pembelajaran*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia
- Sudaryono. 2017. *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajagrafindo Persada
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito
- Suryabrata, Sumadi. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Winataputra, Udin. 2007. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas terbuka
- Forijad, Penelitian dan Evaluasi Belajar, (Jakarta: Karya Bersama,1998).
- Oemar Hamlik, Pendidikan Guru Berdasarkan Kompetensi.

### Jurnal

- Dewi, Rahayu & Rifki, Muhammad Sazeli. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. Jurnal Stamina Volume 3, Nomor 6, Juni 2020
- Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Gilang Nuari P., Idah Tresnowati , Mega Widya P Jendela Olahraga Volume 05, No. 02, Bulan Juli, pp. 27-33
- Prayoga, G.E, & Susanto, I.H.. 2020. *Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 8(01),1 – 8.
- Subarjah, H. 2016. *Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. SOSIOHUMANIKA: Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan.
- Sumintarsih. 2008. *Menjaga Berat Badan Ideal dengan Pola Hidup Sehat*. Jurnal Olahraga UNY
- Wahyudi, A, & Bafirman. (2020). *High School Student Physical Fitness Profile*. International Journal Of Kinesiology and Physical Education, 1(1), 1-8.

### Lain-lain

- Buku Panduan Akademik Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta tahun 2016
- Dra. Eti Herawati, M.Si. 2020. Rencana Pembelajaran Semester Senam Kecantikan. Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta
- Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Pendidikan