



Hubungan Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan Gerakan Tari Bujang Ganong (Studi Kasus Pada Padepokan Tari Langen Kusuma Ponorogo)

Muhammad Layyinul Mushthofa¹, Moh. Nurkholis¹, Rizki Burstiando¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nisantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: muhammadlayyinulmushthofa@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Budaya Indonesia memiliki hubungan dengan budaya asing. Banyak sekali gaya hidup masyarakat asing dan kebarat-baratan yang merambah ke wilayah Indonesia, karena Indonesia tidak bisa dipisahkan dari sektor-sektor kerjasama yang berhubungan langsung dengan negara tersebut. Salah satunya adalah dalam bidang sosial olah raga, khususnya pengaruh olahraga senam lantai terhadap gerakan tari Bujang Ganong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan Gerakan Tari Bujang Ganong. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu jenis penelitian yang menekankan pada pengujian teori-teori melalui pengukuran variabel-variabel penelitian dengan angka dan memerlukan analisis data dengan prosedur statistik, yaitu penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu menggunakan kuesioner atau angket, yang disusun berdasarkan pengukuran untuk setiap variabel yang diteliti untuk menghasilkan data kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Koefisien korelasi hubungan antara Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan Gerakan Tari Bujang Ganong sebesar 0,411 atau 41,1% dengan kategori tingkat hubungan yang cukup kuat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan Gerakan Tari Bujang Ganong. Bahwa Unsur-unsur gerakan olahraga senam lantai terdiri dari mengguling, melompat meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang yang juga terdapat pada Gerakan Tari Bujang Ganong. Bahwa semakin seorang penari menguasai gerakan olahraga senam lantai, maka akan semakin baik gerakan tari Bujang Ganong yang dimainkannya. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan rangkaian suatu ketrampilan aktivitas fisik dan psikis seseorang dengan melakukan gerak yang bertujuan menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh. Korelasi positif antara Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan Gerakan Tari Bujang Ganong telah dimulai ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari penjas kes juga diajarkan di sekolah.

Kata Kunci : Hubungan, Gerakan, Olahraga Senam Lantai, Tari Bujang Ganong

PENDAHULUAN

Bujang Ganong adalah salah satu tokoh sentral dalam cerita dongeng Reog Ponorogo. Menurut Lisbijanto, (2013). Bujang Ganong adalah sesepuh dalam kesenian reyog yang pemerannya wajib mempunyai kekuatan ghaib, dan jadi tokoh yang mempunyai tekad suci, siap membagikan tuntunan serta proteksi tanpa pamrih. Menurut Dina, (2019). Bujang Ganong merupakan kumpulan yang



bersandar pada kebenaran dalam pertarungan antara yang baik dan jahat dalam cerita kesenian reyog, dan juga sebagai tokoh sentral dalam kesenian reyog ponorogo yang hingga kini menyimpan banyak hal yang cukup kontroversial.

Senam lantai merupakan olahraga yang tidak dapat dipisahkan dari tokoh Bujang Ganong, karena unsur-unsur dalam tari Bujang Ganong terdapat gerakan senam lantai yang biasa ditampilkan dalam pertunjukan Reyog. Menurut Kemendiknas (2013: 2) Senam lantai adalah salah satu rumpun dari senam, sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan atau bentuk pembelajarannya dilakukan dilantai. jadi, lantai atau matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga pembelajaran bebas, karena tidak menggunakan benda atau peralatan lain saat menjalankannya. Senam lantai menurut Cipta, E. G. E. (2019). yaitu “Latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari: mengguling, melompat, meloncat, berputar diudara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat kedepan atau ke belakang.”

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia Padepokan memiliki arti tempat persembahan sanggar seni. Padepokan diartikan sebagai tempat persembahan, pengasingan raja-raja di masa lalu. Seiring perkembangan zaman istilah Padepokan sering difungsikan sebagai tempat bertemu, bersilaturahmi dan berlatih bersama. Salah satu Padepokan yang anggotanya berbasis dari kalangan penari reyog adalah Padepokan Tari Langen Kusuma Ponorogo, beralamat di Jalan Batoro Katong No. 118 Ronowijayan, Kec. Babadan, Kabupaten Ponorogo, Jawa timur 63491. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh Olahraga Senam Lantai terhadap Gerakan Tari Bujang Ganong.

Penelitian sebelumnya yang terkait; Penelitian oleh Heri Afdhal Nurhakim (2019) dengan hasil analisis data $t_{test} = 7.988$, dengan $t_{tabel} = 2.093$. Nilai dari $t_{test} = 7.988$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2.093$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan senam lantai terhadap hasil keseimbangan (balance) statis pada siswa putra kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Singkawang. Penelitian oleh Ni Luh Putu Indrawathi, S.Pd., M.Fis. (2017) dengan hasil yang menunjukkan bahwa data $t_{test} = 7.988$, dengan $t_{tabel} = 2.093$. Nilai dari $t_{test} = 7.988$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2.093$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan senam lantai terhadap keseimbangan statis pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali. Penelitian oleh Ellang Dafa Novan Sahara (2021) dengan hasil yang menunjukkan bahwa tari warok merupakan tarian yang berasal dari Ponorogo dan dibawa oleh murid Ki Ageng Kutu seorang pembesar kerajaan majapahit. Tari warok memiliki keterkaitan dengan olahraga pencak silat dimana dalam gerakan tari warok terdapat gerakan pencak silat yaitu tendangan, pukulan, pasang, dan bantingan yang dipadukan dengan unsur seni.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, yaitu jenis penelitian yang menekankan pada pengujian teori-teori melalui pengukuran variabel-variabel penelitian dengan angka dan memerlukan analisis data dengan prosedur statistik (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian kuantitatif pengukuran terhadap gejala yang diamati menjadi penting, sehingga pengumpulan data penelitian ini berupa kuesioner atau angket, yang disusun berdasarkan pengukuran untuk setiap variabel yang diteliti yang kemudian menghasilkan data kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Hipotesis Uji t (Uji Parsial)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	10.135	4.074		2.488	.018
Olahraga Senam Lantai	.656	.139	.641	4.726	.000

a. Dependent Variable: Gerakan Tari Bujang Ganong

Berdasarkan tabel 1, diperoleh t_{hitung} sebesar 4,726. t_{hitung} tersebut kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} sebesar 2,042 dengan ketentuan jika $t_{tabel} > t_{hitung}$ H_0 diterima dan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ H_0 ditolak. Berdasarkan perbandingan yang ada diketahui bahwa ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,726 > 2,042$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara variabel independen Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan variabel dependen Gerakan Tari Bujang Ganong atau terjadi korelasi positif dan signifikan antara Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan variabel dependen Gerakan Tari Bujang.

Tabel 2. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.641 ^a	.411	.393	1.935

a. Predictors: (Constant), Olahraga Senam Lantai

Berdasarkan data pada tabel 2 tersebut, didapati nilai $R^2/RSquare$ sebesar 0,411 atau 41,1%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dependen (Y/Gerakan Tari Bujang Ganong), ditentukan oleh variabel independen (Gerakan Olahraga Senam Lantai) sebesar 0,411 atau 41,1%. Sedangkan sisanya sebesar 58,9% ditentukan atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Artinya, Gerakan Tari Bujang Ganong pada Pada Padepokan Tari, selain ditentukan oleh

variabel Gerakan Olahraga Senam Lantai juga ditentukan oleh hal lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pencak silat.

Berdasarkan hasil analisis data didapati bahwa hubungan antara Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan Gerakan Tari Bujang Ganong Pada Padepokan Tari Langen Kusuma Ponorogo berada pada kategori cukup kuat. Hubungan antara kedua variabel ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

(Gerakan Tari Bujang Ganong Dari, hasil pengukuran koefisien korelasi diatas, hasilnya adalah koefisien korelasi sebesar 0,411 tingkat hubungan cukup kuat. Hal ini menunjukkan bahwa variasi yang terjadi pada Gerakan Tari Bujang Ganong berhubungan dengan Gerakan Olahraga Senam Lantai cukup kuat. Data tersebut diperkuat oleh (Kemendiknas, 2013) yang menyatakan bahwa unsur-unsur gerakan olahraga senam lantai terdiri dari mengguling, melompat meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang yang juga terdapat pada Gerakan Tari Bujang Ganong.

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakan olahraga senam lantai terdiri dari mengguling, melompat meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Sukar atau mudahnya bentuk latihan atau gerakan ditentukan oleh besar kecilnya unsur kelemasan, kekuatan, keseimbangan dan ketangkasan yang terkandung pada bentuk latihan atau gerakan itu.

Macam-macam bentuk gerakan senam lantai antara lain: guling kedepan, guling kebelakang, lompat harimau, *handstand*, *headstand*, *handspring*, meroda, *stood*, *round off*, *kip*, *head kip*, kayang, sikap lilin, salto, dan lain-lain. Gerakan gerakan tersebut memiliki gerakan dasar utama; berdiri, melangkah/berjalan, bungkuk/jongkok, berputar, loncat, rol (guling) dan salto yang juga terdapat pada Gerakan Tari Bujang Ganong sehingga diduga terdapat Korelasi positif antara Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan Gerakan Tari Bujang Ganong Pada Padepokan Tari Langen Kusuma Ponorogo, dugaan tentang adanya korelasi antara gerakan olahraga senam lantai dengan gerakan tari Bujang Ganong diperkuat oleh fakta bahwa anggota Padepokan Tari Langen Kusuma Ponorogo, sebagian besar mengenyam bangku pendidikan, dimana mereka telah mempelajari olahraga senam lantai sejak duduk dikelas 3 sekolah dasar.

Hal tersebut didukung Jawaban Responden terkait Gerakan Tari bujang Ganong yang memiliki gerakan berputar dan berjalan yang juga terdapat pada gerakan olahraga senam lantai. Mayoritas responden setuju bahwa Gerakan berputar harus dikuasai dengan baik oleh seorang penari Bujang Ganong dengan langkah/berjalan memiliki aturan tertentu. Demikian pula jawaban responden terkait Gerakan Olahraga Senam lantai, dimana responden setuju bahwa Gerakan

salto dan gerakan berdiri dikenal sebagai salah satu gerakan dasar pada senam lantai juga terdapat pada gerakan Tari Bujang Ganong.

Gerakan Olahraga Senam lantai, Berdasarkan uraian sebelumnya diketahui bahwa semakin seorang penari menguasai gerakan olahraga senam lantai, maka akan semakin baik gerakan tari Bujang Ganong yang dimainkannya. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan rangkaian suatu ketrampilan aktivitas fisik dan psikis seseorang dengan melakukan gerak yang bertujuan menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Sukar atau mudahnya bentuk latihan atau gerakan ditentukan oleh besar kecilnya unsur kelemasan, kekuatan, keseimbangan dan ketangkasan yang terkandung pada bentuk latihan atau gerakan itu. Di samping itu juga tergantung pada keadaan atau sifat si pesenam sendiri. Jadi dengan demikian bahwa senam lantai mempunyai tujuan, selain peningkatan melakukan bentuk-bentuk latihan senam lantai sendiri, juga sebagai latihan yang kelak mempermudah melakukan bentuk latihan atau gerakan senam dengan alat.

Teknik gerak dasar dalam senam lantai harus dikenalkan dan dilatihkan sesegera mungkin mulai dari saat atlet menginjak usia latihan. Jadi pelatih harus memperkenalkan teknik dasar latihan senam lantai sejak dini dan sebagai pelatih harus memiliki imajinasi atau kreatifitas dalam memberikan pendidikan tersebut, seorang pelatih harus memahami media pembelajaran apa yang cocok untuk diberikan kepada anak-anak yang mereka latih. Media dapat di jadikan pelatih untuk sarana dalam penyampaian materi dan teknik gerak dalam senam, media pembelajaran juga memiliki manfaat yang luar biasa bagi anak latih, yaitu anak-anak tentu dapat dengan mudah mengenal dan mempelajari gerakan yang ditunjukkan oleh pelatih dengan menyenangkan dan tidak membosankan (Agus Maryono, 2009: 2).

Korelasi positif antara Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan Gerakan Tari Bujang Ganong sebenarnya terbaca lewat sejarah senam itu sendiri. Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya olahraga senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah (Sugito., Allsabab, 2019). Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari penjas kes juga diajarkan di sekolah.

Senam yang diperkenalkan pertama kali pada waktu itu adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Lalu pada tahun 1916 sistem itu digantikan oleh sistem Swedia (yang menekankan pada manfaat gerak), sebuah sistem yang dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda, bernama Dr. H. F. Minkema. Lewat Minkema inilah senam di Indonesia mulai tersebar, terutama ketika ia pada 1918 membuka kursus senam Swedia



dikota malang untuk tentara dan guru. Mereka yang lulus dari sekolah tersebut selanjutnya menjadi instruktur senam swedia di sekolah-sekolah. Melihat perkembangannya yang baik, MGSS kemudian membuka cabang-cabangnya antara lain di bogor, malang, surakarta, medan dan probolinggo.

Masuknya jepang ke indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan dilingkungan masyarakat, digantikan oleh "Taiso". Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai, dengan iringan radio yang disiarkan secara serentak. Bentuk latihan "Taiso" berasal dari sistem Swedia (Soekarno, Wuryati. 1985 : 25).

Pada jaman kemerdekaan senam yang diwajibkan jepang ditentang dimana-mana. Dengan penolakan ini, semua warisan pemerintah belanda akhirnya dipakai kembali di sekolah-sekolah. Induk organisasi senam indonesia berdiri pada 14 juli 1963. Induk organisasi tersebut di disebut PERSANI, yang merupakan singkatan Persatuan Senam Indonesia. Ketua PB persani pertama adalah Bapak R. Suhadi.

Kelemahan Penelitian, Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak sepenuhnya sampai pada tingkat kebenaran mutlak. Dari hasil uji coba hipotesis tersebut, peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki kelemahan dalam jangkauan penelitian. Penelitian ini hanya meneliti hanya pada satu Padepokan, yaitu pada anggota Padepokan Tari Langen Kusuma Ponorogo dengan jangka waktu yang tidak maksimal sehingga hasil penelitian kurang sempurna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan dan hasil penelitian sebagai berikut: Koefisien korelasi hubungan antara Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan Gerakan Tari Bujang Ganong sebesar 0,411 atau 41,1% dengan kategori tingkat hubungan yang cukup kuat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan Gerakan Tari Bujang Ganong. Unsur-unsur gerakan olahraga senam lantai terdiri dari mengguling, melompat meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang yang juga terdapat pada Gerakan Tari Bujang Ganong. Bahwa semakin seorang penari menguasai gerakan olahraga senam lantai, maka akan semakin baik gerakan tari Bujang Ganong yang dimainkannya. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan rangkaian suatu ketrampilan aktivitas fisik dan psikis seseorang dengan melakukan gerak yang bertujuan menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh. Korelasi positif antara Gerakan Olahraga Senam Lantai dengan Gerakan Tari Bujang Ganong telah dimulai ketika senam pertama kali masuk ke indonesia



pada jaman penjajahan belanda bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari penjaskes juga diajarkan di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Cipta, E. G. E. (2019). Minat Belajar Siswa pada Pembelajaran Seni Tari Tradisional di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional PGSD UST, April*, 127–137.
- Dina, R. (2019). Inovasi Ganongan Pada Kesenian Reog Ponorogo Melalui Kegiatan Magang Kewirausahaan. *Accounting Analysis Journal*, 4(10), 0–18. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/57188>
- Indrawathi, Ni Luh Putu. 2017. Pengaruh Latihan Senam Lantai Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (FPOK) Ikip Pgri Bali Tahun Pelajaran.
- Kemendiknas (2013). Pembelajaran Senam Lantai. Jakarta: Gramedia
- Lisbijanto, H. (2013). *Reog Ponorogo*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nurhakim, Heri Afdhal. 2019. *Pengaruh Latihan Senam Lantai Terhadap Hasil Keseimbangan (Balance) Statis Siswa*.
- Sugito., Allsabab, A. H. (2019). Permainan Tradisional Sebagai Pengembangan Daya Tarik Parawisata. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.
- Sugiyono,. 2018. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).
- Sahara, Ellang Dafa Novan. 2021. *Survey Keterkaitan antara Tari Warok dengan Olahraga Pencak Silat di Grup Reyog Singo Mudho Terate Kabupaten Pacitan*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI
- Yazid Lubis, H., & Heri, Z. (2019). Analisis Gerak Round Off Sebagai Rangkaian Gerak Senam Lantai Pada Atlet Putra Persani Medan. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 1. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11908>