

Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani

Kevin Waldo¹, Syafaruddin¹, Wahyu Indra Bayu¹, Soleh Solahuddin^{2,3,*}

¹Pendidikan Olahraga, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

²Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

³Program Doktor Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

solehsolahuddin@fkip.unsri.ac.id

Abstract

Senam merupakan olahraga tubuh dan kebugaran jasmani jika melakukannya dengan benar. Penelitian bertujuan 1) Meningkatkan kebugaran jasmani menggunakan Senam aerobik, 2) Memberikan efek pada KOPKI Jambi, 3) Memberikan perlakuan aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian eksperimen ini menggunakan *One Grub Pree Tes–Post Tes Design* yaitu kelompok diberikan perlakuan, sebelum melakukan tes awal (pree test), kemudian melakukan senam siginjai dan dilakukan tes akhir (post test). Sampel berjumlah 60 diambil pada KOPKI Jambi. Berdasarkan hasil penelitian, maka *posttest* lebih baik dibandingkan *pretest*. Nilai tes tertinggi, terendah, dan rata-rata dapat dilihat setelah tes dibandingkan dengan sebelum tes.. Berdasarkan hasil pembahasan dapat dipahami: (1) Uji Normalitas nilai signifikan *pre-test* ialah sebesar 0,145 dan nilai signifikan *post-test* ialah 0,181. Berdasarkan nilai tersebut maka data sebelum dan sesudah pengujian berdistribusi normal ($p > 0,05$). (2). Uji homogenitas yang diperoleh signifikan $0,190 > 0,05$ artinya varians sampel homogen, maka dapat disimpulkan bahwa variasi populasi homogen. (3) Hasil uji-t berpasangan dari statistik “uji-t” adalah nilai Sig. $0,000 < \alpha : 0,05$, ada perbedaan rata-rata level kebugaran jasmani sebelum dan sesudah latihan senam aerobik.

Kata kunci: Senam Aerobik, Kebugaran Jasmani

Abstract

Gymnastics is a physical exercise and physical fitness if you do it right. The research aims are 1) to improve physical fitness using aerobic exercise, 2) to have an effect on KOPKI Jambi, 3) to provide aerobic exercise to improve physical fitness. This experimental research uses One Grub Pree Test–Post Test Design, namely giving treatment, before doing the initial test (pree test), then giving siginjai exercise and doing the final test (post test). 60 samples were taken at KOPKI Jambi. Based on the results of the study, the posttest was better than the pretest. It can be seen from the highest, lowest and average scores of the posttest compared to the pretest. Results Based on the discussion, it can be understood: (1) Normality Test, the significant value of the pretest is 0.145 and the posttest significant value is 0.181. Based on this value, the pretest and posttest data were normally distributed ($p > 0.05$). (2). Homogeneity test obtained significant $0.190 > 0.05$ means that the sample variance is homogeneous, it can be said that the population variance is homogeneous. (3) Paired t-test results from the statistical calculation "t test" obtained the value of Sig. $0.000 < : 0.05$, there is a difference in the average level of physical fitness before and before aerobic exercise.

Keywords: Aerobic Gymnastics, Physical Fitness

Received: 6 Juli 2022 Revised: 26 Juli 2022 Accepted: 27 Juli 2022 Published: 29 September 2022

Pendahuluan

Olahraga adalah rangkaian olahraga teratur untuk mempertahankan mobilitas (kelangsungan hidup) dan meningkatkan mobilitas (Arisman, 2019). Seperti halnya makanan, olahraga adalah kebutuhan penting untuk kehidupan yang berkelanjutan. Artinya, kita tidak bisa berhenti berolahraga untuk mempertahankan hidup, menjaga kesehatan yang baik, dan meningkatkan. Olahraga hanya menyenangkan dan baik untuk kesehatan mereka yang berolahraga. Sesuai dengan Pasal 4 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3

Tahun 2005 tentang dasar, fungsi, dan tujuan olahraga, yaitu: “Olahraga untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, kebugaran, dan kebugaran, status, prestasi, kualitas manusia, latihan moral. nilai-nilai luhur dan kepribadian, sportivitas dan disiplin, dalam rangka memantapkan dan meningkatkan solidaritas dan integritas, menjamin keamanan nasional, serta meningkatkan harkat dan martabat bangsa.”

Olahraga ialah alat ukur untuk memulai proses pertumbuhan dan perkembangan fungsi fisik, mental dan sosial. Namun, banyak yang tidak menyadari bahwa banyak penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang kurang gerak, kurang berolahraga, kurang istirahat, dan lupa makan. Padahal, mereka selalu disibukkan dengan latihan. Padahal, olahraga sangat penting.

Kebugaran adalah kapasitas dan kemampuan untuk bekerja secara efisien tanpa kelelahan yang berarti (Hariyono et al., 2016). Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan tenaga kerja manusia dan aktivitas perjalanan. Kondisi fisik yang diperlukan orang untuk bergerak dan bekerja tidak sama untuk setiap individu, tetapi sesuai dengan gerakan dan pekerjaan yang dilaksanakan. Seseorang butuh tingkatan kebugaran yang berbeda setiap orangnya. Kebugaran yang dibutuhkan pasti berbeda untuk semua usia. Ada beberapa cara untuk menaikkan kebugaran, salah satu hal umum yang dilaksanakan ialah dengan cara berolahraga secara bertahap. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat menaikkan kondisi fisik seseorang. Secara pembangunan olahraga di Indonesia adalah tentang peningkatan kebugaran dan kesehatan seluruh masyarakat, sedangkan pembinaan olahraga pada khususnya adalah tentang pencapaian tujuan. Aerobik merupakan salah satu olahraga yang membantu meningkatkan kebugaran dan menurunkan berat badan. (Ninawati, 2018)

Wahyono & Sudibjo (2019) secara harfiah berarti kebugaran jasmani yang lengkap dengan beberapa jenis pekerjaan yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari atau kebugaran jasmani yang sesuai untuk tugas-tugas yang memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Dalam bukunya *Physical Fitness*, menyatakan bahwa, “Kebugaran jasmani sebagai kecakapan seorang untuk melalui keseharian tanpa ada kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan lainnya (Wahyono & Sudibjo, 2019).” M. Syukur Zulbandi Sitepu et al., (2020) Kata kebugaran jasmani sudah banyak dicetuskan oleh ahli, salah satunya adalah *fitness* memiliki fungsi yang penting bagi individu dalam menjalankan tugas-tugas kehidupannya dengan hasil yang optimal tanpa adanya kelelahan yang berarti. Penguatan fisik bagi orang tua adalah menjaga kebugaran tubuh terhadap penyakit. Pengkondisian fisik bagi siswa, siswa untuk meningkatkan kapasitas belajar. (Suhartoyo et al., 2019) Aktivitas fisik adalah salah satu faktor terpenting dalam aktivitas fisik dan latihan olahraga dan memiliki efek positif pada perkembangan kognitif, psikologis, dan emosional. (Rozi et al., 2021) Kebugaran

dihasilkan oleh tubuh melewati aktivitas fisik dan olahraga secara teratur dan terukur. Kebugaran adalah kecakapan fisik untuk bekerja dan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah. Artinya, tubuh siap untuk aktivitas intens.

(Paryanto & Wati, 2019) memaparkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat menghasilkan efek positif pada kebugaran, antara lain meningkatkan pemanfaatan oksigen dan curah jantung, mengurangi detak jantung, menurunkan tekanan darah, meningkatkan efisiensi kerja otot jantung, mencegah kematian akibat masalah jantung, meningkatkan daya tahan tubuh saat berolahraga, nutrisi tubuh (berkaitan dengan nutrisi tubuh), meningkatkan kapasitas otot dan mencegah obesitas. Listyarini, (2016) Aerobik adalah suatu kegiatan (gerakan) yang dilaksanakan oleh individu atau kelompok secara berirama, gunakan otot besar, gunakan sistem energi aerobik, dan kelompokkan secara berirama sesuai dengan ketukan musik tertentu yang menciptakan ritme, kontinuitas. dan durasi untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan kebugaran dan tujuan lain seperti penurunan berat badan.

Menurut (Antara et al., 2017) Aerobik adalah serangkaian gerakan latihan terutama aerobik. Sistem energi adalah serangkaian proses yang terus menerus dan bergantian memenuhi kebutuhan energi. Aktivitas fisik sangat penting, terutama bagi anak sekolah, dan anak usia sekolah dapat melakukan aktivitas sehari-hari baik di dalam maupun di luar sekolah. Dari sini dapat kita simpulkan bahwa untuk hidup sehat, dapat terhindar dari penyakit dan bahagia seumur hidup, setiap orang harus menjaga dan meningkatkan kebugarannya.

Salah satu manfaat senam aerobik adalah dapat meningkatkan kebugaran tubuh, membantu tubuh lebih optimal dan menyegarkan tubuh dengan intensitas yang dibutuhkan dan waktu yang dibutuhkan berkisar antara 45 hingga 60 menit oleh semua kalangan, dari anak-anak hingga orang dewasa, orang tua. Karena dalam berolahraga, tubuh harus aktif dan memiliki fisik yang prima. Seperti yang diamati oleh peneliti, masih banyak orang yang terlihat lelah saat beraktivitas atau melakukan aktivitas sehari-hari, perbaikan fisik dilakukan melalui olahraga atau olahraga teratur dengan intensitas yang terukur. Berdasarkan pengamatan peneliti, tingkat kebugaran Klub Senam KOPKI di kota Jambi jauh dari harapan yang diamati ketika melakukan senam, sehingga cepat merasa lelah. Oleh karena itu, peneliti sangat ingin membantu memenuhi kebutuhan masyarakat dengan

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian jenis eksperimen, penelitian ini dilaksanakan untuk melihat peningkatan kebugaran jasmani dengan menggunakan latihan senam aerobik. Adapun rancangan penelitian ini *One Grup Pree Tes – Post Tes Design* yaitu kelompok yang di beri

perlakuan, tetapi sebelum perlakuan dilaksanakan diberikan dahulu tes awal (pre test), kemudian diberi perlakuan senam siginjai dan dilakukan lagi tes akhir (post test). Menguji hipotesis digunakan uji statistik. Kesamaan yang bertujuan untuk menentukan aplikasi Hasil yang diperoleh menggunakan pre test dan post test one group design memberikan pengaruh atau tidak, Uji hipotesis kemudian menggunakan uji-t dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$

Penelitian ini dilaksanakan di Klub Senam KOPKI Kota Jambi yang beralamatkan di Jl. Perumahan Citraraya City. Ruko Tirta Avenue. Lantai 2 Marketing Point' Muaro, Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 3 Februari 2022 – 20 Maret 2022. Populasi di penelitian ini ialah seluruh Anggota KOPKI Kota Jambi yang tergabung laki laki dan perempuan sebanyak 75 orang. Sedangkan sampel dari penelitian ini yaitu sebanyak 60 orang terdiri dari 30 laki-laki dan 30 perempuan.

Teknik pengumpulan data dilakukan dua kali untuk tes kebugaran yaitu tes awal dan tes akhir. Uji coba awal dilakukan sebelum senam aerobik, perlakuan dilakukan hingga 24. sesi dengan frekuensi 3 kali per minggu dan durasi 40-45 menit. Kemudian dilakukan tes akhir untuk membandingkan data sebelumnya dengan tes awal dengan cara membandingkan hasilnya. Tes kebugaran digunakan dalam bentuk tes kebugaran multi-tahap (MFT/Bleep test). Teknik analisis data adalah cara menangkap atau menganalisis data. Analisis data ini dimaksudkan untuk uji diterima atau ditolaknya hipotesis yang dirumuskan. Teknik analisis data yang digunakan adalah “Uji T”, dengan persyaratan sampel wajib homogen dan normal.

Hasil dan Pembahasan

(Luis & Moncayo, n.d.) mengatakan bahwa istilah kebugaran jasmani sudah banyak dicetuskan oleh para ahli, salah satu batasan adalah kebugaran jasmani memiliki fungsi yang penting bagi individu dalam menjalankan tugasnya dalam menjalani kehidupan dengan hasil yang optimal tanpa adanya kelelahan yang berarti. Penguatan fisik bagi orang tua adalah menjaga kebugaran tubuh terhadap penyakit. Pengkondisian fisik bagi siswa, siswa untuk meningkatkan kapasitas belajar.

Menurut (Rozi et al., 2021) menyatakan bahwa kebugaran itu dapat dihasilkan oleh tubuh melewati aktivitas fisik dan olahraga yang teratur. Kebugaran adalah kemampuan fisik untuk bekerja dan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah. Artinya, tubuh siap untuk aktivitas intens. Hasil tes MFT dari 60 sampel yang diambil pada klub KOPKI Jambi adalah data *pretest* mendapatkan nilai rata-rata 32,21, nilai minimal 27, nilai maksimal 45,4 dengan

standar deviasi 4,25. Sedangkan data *posttest* mendapatkan data nilai tertinggi adalah 49, nilai rata-rata 38,24, nilai minimal 30,5, dan standar deviasi 4,54.

Tabel 1. Distribusi Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Level Kebugaran Jasmani

<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
<i>Mean</i>	33,21	<i>Mean</i>	38,24
<i>Median</i>	32,9	<i>Median</i>	38,3
<i>Mode</i>	32,9	<i>Mode</i>	39,3
<i>Standard Deviation</i>	4,25	<i>Standard Deviation</i>	4,54
<i>Minimum</i>	27	<i>Minimum</i>	30,5
<i>Maximum</i>	45,4	<i>Maximum</i>	49
<i>Sum</i>	1992,4	<i>Sum</i>	2294,3
<i>Count</i>	60	<i>Count</i>	60

Berdasarkan Tabel 1, data post-test terlihat lebih baik daripada data pre-test. Hal ini terlihat dari nilai tertinggi, terendah, dan rata-rata dari data post-test dibandingkan dengan data pre-test.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,147	0,145	Normal
<i>Post-test</i>	0,105	0,181	Normal

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa nilai signifikansi untuk data pre-test adalah 0,145 dan nilai signifikansi untuk data post-test adalah 0,181. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, baik data pre-test dan post-test berdistribusi normal ($p > 0,05$).

Tabel 3. Uji Homogenitas

Variabel	Sig.	Kesimpulan
Level Kebugaran Jasmani	0,190	Homogen

Berdasarkan Tabel 3, perhitungan yang memberikan nilai signifikansi $0,190 > 0,05$ berarti varians sampel seragam, dan dapat disimpulkan bahwa varians memiliki populasi yang seragam.

Tabel 4. Uji *Paired t-test*

Variabel	t-hitung	Sig.	Level of Significant
<i>Pre-test & Post-Test</i>	2,0001	0,000	0,05

Berdasarkan Tabel 4, nilai Sig diambil dari data perhitungan statistik “uji-t”. $0,000 < \alpha: 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan rata-rata kesegaran jasmani sebelum dan sesudah senam aerobik.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan Secara keseluruhan ada peningkatan kebugaran jasmani pada Klub KOPKI Kota Jambi terbukti dari nilai signifikansi lebih kecil dari taraf 0,05 terlihat pada tabel Uji hipotesis dan Ada perbedaan peningkatan kebugaran jasmani (Vo2Max) terhadap senam aerobik dan jenis kelamin pada Klub senam KOPKI Kota Jambi terlihat pada jumlah hasil tes tiap kelompok. Maka dari itu ada terjadinya suatu peningkatan kebugaran jasmani dengan menggunakan senam aerobic dengan juga membedakan jenis kelamin. Para peneliti haru juga dapat meningkatkan dari populasi dan sample yang ada agar peningkatan yang terjadi dapat berguna dan terlihat bagi masyarakat.

Studi yang dilakukan adalah studi eksperimental yang dapat menggunakan hasil studi sebagai kriteria dalam mempertimbangkan atau menentukan latihan, dan harus diterapkan pada lingkungan pendidikan olahraga. Selain itu, diharapkan dapat mengurangi permasalahan yang dihadapi para pemangku kepentingan di lapangan saat melakukan latihan. Kami dapat yakin bahwa hasil penelitian ini memiliki implikasi positif bagi mereka yang terlibat. Dari permasalahan yang peneliti amati di bidang ini, terlihat jelas bahwa hasil penelitian berdampak langsung pada pihak yang dituju. Untuk penelitian yang dapat dibahas pada bagian pretest, hasil yang diperoleh belum optimal. Ini berarti bahwa orang-orang yang terkena dampak membutuhkan bentuk latihan baru dan menarik untuk meningkatkan kebugaran mereka.

Terungkapnya hasil penelitian ini terhadap kebugaran jasmani dapat menguatkan suatu pernyataan bahwa Klub Senam KOPKI Kota Jambi sangat responsif terhadap bentuk latihan yang di sajikan oleh peneliti. Oleh karena itu setelah siswa Klub KOPKI Kota Jambi melakukan latihan mereka di berikan motivasi untuk menjaga kebugaran jamani mereka pada saat setiap kali selesai latihan.

Daftar Rujukan

- Antara, H., Otot, K., Perut, K. O., Kekuatan, D., Tungkai, O., Antara, H., Otot, K., Perut, K. O., Kekuatan, D., & Bebas, G. (2017). *Mochammad Chidli Rochmatullah Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya , chidlirochmatullah@gmail.com Dr . Imam Marsudi ., M .. Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolah.*
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.720>
- Hariyono, R. S., Jasmani, P., Rekreasi, dan, Ilmu Keolahragaan, F., & Christina Yuli Hartati, S. S. (2016). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 02 Tahun. 01*, 318–324. http://id.wikipedia.org/wiki/Dataran_tinggi
- Listyarini, A. E. (2016). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora, VIII(2)*. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>

- Luis, F., & Moncayo, G. (n.d.). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析*Title.
- M. Syukur Zulbandi Sitepu, James Tangkudung, & Wahyuningtyas Puspitorini. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 45–59. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1008>
- Ninawati, K. (2018). Pengaruh Senam Aerobik terhadap V02 Max Indeks Massa Tubuh Dan Persentase Lemak pada Ibu Rumah Tangga Dusun Karanggondang Desa Kradenan Kecamatan Srumbung Kab. Magelang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2019). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutrained : Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 5(1), 13–18. <https://doi.org/10.37730/edutraind.v5i1.121>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Wahyono, H., & Sudibjo, P. (2019). Hubungan Status Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pekerja Pembuat Buis Beton. *Medikora*, 15(2), 85–97. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i2.23203>