

# Perbedaan Daya Tahan Aerobik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cendrawasih Setelah Melakukan Tari Yospan

Yohanis Manfred Mandosir<sup>1</sup>, Junalia Muhammad<sup>1</sup>, Sopater Asyena Pais<sup>1</sup>, Budi Kristanto<sup>2</sup>, Nasruddin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Cendrawasih, Yabansai, Heram, Kota Jayapura, Papua 99224, Indonesia

<sup>2</sup>Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura, Padang Bulan, Kota Jayapura, Papua, 99351, Indonesia

## Korespondensi:

(Dikirim: 28 Juli 2022 | Direvisi: 31 Januari 2023 | Disetujui: 31 Januari 2023)

### ABSTRACT

**Background:** Yospan dance is a form of participation to protect Papuan cultural values and can be used to improve student fitness. The purpose of this study was to determine whether the Yospan dance had an effect on the aerobic endurance of FIK-2019 students

**Methods:** This study is a quasi-experimental study with one group pretest and posttest design, with variables: 1. Yospan dance performed to the accompaniment of wasimba song and 2. Aerobic endurance measured by running 2.4 km. The population in this study were all FIK Uncen students and the sample was FIK students class 2019 who contracted the Yospan course totaling 14 respondents.

**Results:** The results of the study were analyzed using paired t-tests and the result was that there was no effect of Yospan dance on the aerobic endurance of FIK 2019 students, as evidenced by the value of Sig = 0.20 > 0.05

**Conclusions:** Based on the results of the Paired T test and the discussion above, the conclusion that can be drawn from this study is that there is no difference in the aerobic endurance of FIK Uncen students before and after the Yospan dance practice.

**Keywords:** yospan dance; aerobic endurance; universitas cendrawasih

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Tari Yospan adalah salah satu bentuk kegiatan untuk melindungi nilai-nilai budaya Papua dan dapat dimanfaatkan serta untuk meningkatkan kebugaran siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah tari Yospan berpengaruh terhadap daya tahan aerobik mahasiswa FIK-2019

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain pretest dan posttest one grup, dengan variabel: 1. Tari yospan yang dilakukan dengan iringan lagu wasimba dan 2. Daya tahan aerobik yang diukur dengan lari 2,4km. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FIK Uncen dan sampel adalah mahasiswa FIK angkatan 2019 yang kontrak mata kuliah yospan berjumlah 14 responden

**Hasil:** Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji t berpasangan dan hasilnya adalah tidak terdapat pengaruh tari yospan terhadap daya tahan aerobik mahasiswa FIK Angkatan 2019, dibuktikan dengan nilai Sig = 0.20 > 0.05

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil uji T berpasangan dan pembahasan di atas, kesimpulan yang dapat dibuat dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan daya tahan aerobik mahasiswa FIK Uncen sebelum dengan setelah latihan tari yospan.

**Kata kunci:** tari yospan; daya tahan aerobik; universitas cendrawasih

## 1. Latar belakang

Semua kelompok manusia yang hidup di muka bumi ini memiliki budaya dengan tujuh unsur budaya universal yang dapat memberikan ciri khas dari masing-masing kelompok etnis tersebut. Unsur seni merupakan salah

satu dari tujuh unsur kebudayaan dan juga merupakan ciri identitas setiap suku bangsa yang membedakan suku bangsa yang satu dengan suku yang lain. Seni ini terdiri dari beberapa sub bidang antara lain seni rupa (melukis, patung, arsitektur), seni akustik/musik, seni tari, seni sastra dan seni pertunjukan. Semua ini selalu menonjolkan ciri dan ciri khas budaya dan etnisitas manusia. (Koentjaraningrat, 2015)

Papua dan Papua Barat adalah provinsi di Indonesia bagian timur, dengan sekitar 250 suku bangsa atau suku bangsa dan suku, dan kesenian Papua terdiri dari berbagai jenis dan bentuk yang masing-masing memiliki ciri khasnya masing-masing. .. Masing-masing. Ada berbagai jenis dan bentuk suku atau etnis, dan perhatian difokuskan untuk mempelajari dan mempertahankan nilai-nilai budaya khas daerah yang terkandung di dalamnya. Selain itu, kehidupan masyarakat Papua secara tradisional tidak dapat dipisahkan dari seni, karena mereka dapat berkomunikasi dengan orang, orang lain, atau tetangga mereka melalui seni, serta dengan kekuatan gaib yang selalu memberi harapan. Artinya melalui seni ini Anda dapat berbagi, menyampaikan dan mengungkapkan pengalaman, perasaan dan ide Anda kepada orang lain, termasuk pembangunan desa. (Rumansara, 2014).

Perkembangan teknologi informasi yang dipadukan dengan proses globalisasi yang melanda Indonesia, termasuk negara Papua, tanpa disadari telah menciptakan nilai-nilai budaya baru yang telah diterima. Akibatnya, beberapa jenis dan bentuk seni tradisional adalah sebagian dari budaya Papua. (Rumansara, 2014).

Universitas Cenderawasih berperan aktif dalam memelihara dan melestarikan budaya masyarakat Papua. Komitmen ini terlihat dari visi Universitas Cenderawasih untuk menjadi universitas terkemuka dengan karakteristik budaya dan pemahaman ekologis, salah satu misinya untuk menjadi intelektual dan kompetitif dalam perspektif budaya dan ekologi adalah mendidik beberapa lulusan. Visi dan misi Universitas Cenderawasih ini kemudian ditindaklanjuti oleh unit lembaga yaitu Unit Pelaksana Teknis maupun Fakultas. (Uncen.ac.id, 2021).

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) adalah fakultas ke sembilan di lingkungan Universitas Cenderawasih yang memiliki Filosofi SAGU; Sportif, Atraktif, Golden Age dan Unbeaten. Atraktif, salah satu filosofi dari fakultas ini adalah menghendaki pembelajaran yang menyenangkan sehingga menarik minat mahasiswa untuk belajar dan juga berdampak positif bagi kesegaran tubuh mahasiswa yang belajar. Mata kuliah yospan atau yospan adalah mata kuliah yang wajib diambil oleh setiap mahasiswa FIK. "mata kuliah ini adalah mata kuliah yang menyenangkan dan saya suka karena yang dipelajari adalah menari mengikuti irama lagu atau ketukan" begitu pengakuan salah satu mahasiswa FIK yang kontrak mata kuliah yospan.

Tari Yospan merupakan gabungan dari dua tarian rakyat Papua yaitu Yoshim dan Pankar. Tari Yoshim berasal dari Teluk Sairei (Serui, Waropen) (Media, 2022). Gerak tari ini mirip dengan Polenaise (tarian asli Eropa), namun dalam tari Yoshim mengutamakan kebebasan dalam mengekspresikan gerak dan mengandalkan kelincahan gerak tari. Tari Pancar, di sisi lain, berasal dari berbagai daerah seperti Biak, Numfor dan Manokwari. Gerakan tarian ini terinspirasi ketika pesawat-pesawat bermesin jet mulai mendarat di Biak sekitar tahun 1960-an, ketika terjadi konflik antara Kerajaan Belanda dan Pemerintah Indonesia. Saat itu, banyak pesawat tempur MiG buatan Rusia yang dipiloti oleh pilot Indonesia terbang di atas Bandara Fransisepo melintasi Biak, melakukan penerbangan aerobatic (Rumansara, 2014).

Mahasiswa mempelajari Tari Yospan, selain ikut melestarikan nilai-nilai budaya Papua sesuai visi Universitas Cenderawasih, mahasiswa juga dapat meraih manfaat lain: kebugaran jasmani. Yospan pernah menjadi bagian dari Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) karena gerakan yang dilakukan dalam tarian ini lincah, dinamis dan menarik serta terjadi dalam waktu yang cukup. (wikipedia, 2023).

## 2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperjelas perbedaan pengaruh tari yospan terhadap daya tahan aerobik. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group of pretest-posttest design* (Arikunto, 2010).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tari Yospan, dan variabel terikatnya adalah daya tahan aerobik. Subyek dalam penelitian ini total 14 sampel dari Maret hingga April 2021.

Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1). Tari yospan: Tari yospan dilakukan selama 15 menit dengan iringan lagu wasimba sebanyak 3 kali/ minggu sebanyak 6 kali repetisi selama 2 bulan. 2). Tes Daya tahan aerobik menggunakan lari 2,4 km yang dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan setelah menjalani latihan tari yospan selama 2 bulan. Analisis data diolah secara statistik dengan bantuan software SPSS ver 21, meliputi: 1). Uji Normalitas dan 2). Uji T Berpasangan

### 3. Hasil

Berikut adalah deskripsi data hasil pengukuran daya tahan aerobik responden:

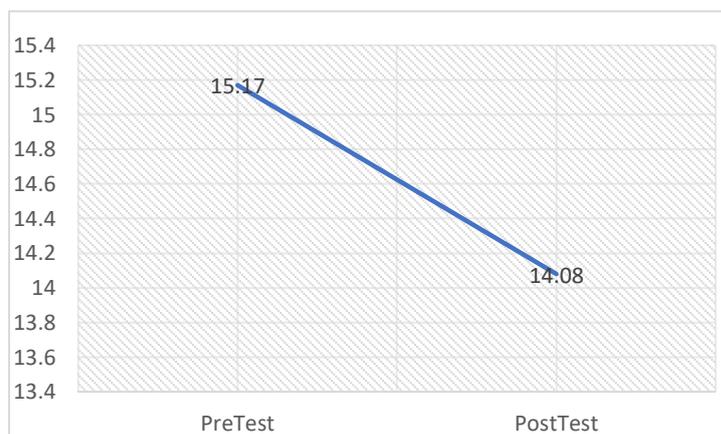
**Tabel 1.** Deskripsi Daya Tahan Aerobik Berdasarkan Waktu Lari 2,4 Km

No	Variabel	Min	Max	Mean
1	Daya Tahan Aerobik Awal	10.56	21.26	15.1707
2	Daya Tahan Aerobik Akhir	10.14	20.28	14.0829

Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 , diketahui bahwa nilai terendah, tertinggi dan rata-rata dari data waktu lari 2,4 Km sebelum melakukan latihan tari yospan adalah 10.56, 21.26 dan 15.17. Sedangkan nilai dari lari waktu lari 2,4 Km setelah melakukan latihan tari yospan adalah 10.14, 20.28 dan 14.08.

Secara detail perubahan rerata waktu tempuh lari 2,4 Km sebelum dan setelah melakukan tari yospan, dapat dilihat pada gambar grafik sebagai berikut:



**Gambar 1.** Grafik rerata waktu tempuh lari 2,4 km sebelum dan setelah tari yospan

Berdasarkan gambar 1, diketahui bahwa rerata waktu lari 2,4 Km sebelum melakukan latihan tari yospan adalah 15.17 menit dan setelah melakukan latihan tari yospan adalah 14.08 menit. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perubahan waktu lari, di mana setelah melakukan latihan tari yospan rerata waktu lari 2,4 Km menjadi lebih baik 1.09 menit.

Berikut adalah hasil uji normalitas sebagai uji pra syarat sebelum dilakukan uji T berpasangan.

**Tabel 2.** Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov Data Kecepatan Lari 2,4 Km

No	Variabel	Nilai Sig	Keterangan
1	Daya Tahan Aerobik Awal	0.96	Normal
2	Daya Tahan Aerobik Akhir	0.98	Normal

Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa baik data waktu lari 2,4 Km sebelum maupun setelah latihan tari yospan adalah berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji t berpasangan.

Berikut adalah hasil uji T Berpasangan terhadap ke dua nilai mean dari data waktu lari 2,4 Km sebelum dan setelah menjalani latihan yospan.

**Tabel 3.** Hasil Uji T Berpasangan

Variabel	Δ Mean	Nilai Sig	Keterangan
Daya tahan aerobik sebelum – setelah latihan tari yospan	1.09	0.20	Hipotesis Ditolak

Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa diketahui bahwa nilai signifikansi =  $0.20 > 0.05$ , karena  $\text{sig} > 0.05$  maka disimpulkan hipotesis ditolak yang artinya tidak ada perbedaan daya tahan aerobik antara sebelum dengan setelah latihan tari yospan walaupun ada perbedaan rerata nilai mean waktu lari 2,4 Km sebelum dengan setelah latihan tari yospan sebesar 1.09.

#### 4. Diskusi

Hasil uji daya tahan aerobik mahasiswa FIK angkatan 2019 melalui tes lari 2,4 Km menunjukkan nilai rerata sebelum melakukan latihan tari yospan yaitu 15.17 menit dan setelah melakukan latihan tari yospan yaitu 14.08 menit menunjukkan bahwa kecepatan lari 2,4 Km responden menjadi lebih baik 1.09 menit. Kondisi ini menurut peneliti, menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan daya tahan aerobik dari responden setelah melakukan latihan tari yospan. Ini menarik karena dari 14 responden yang menjalani tes lari 2,4 Km sebelum dan setelah melakukan latihan tari yospan, hanya 2 responden yang menunjukkan hasil tes lari 2,4 Km lebih lambat dibandingkan tes awal, sedangkan 12 responden yang lain menunjukkan hasil tes lari 2,4 Km yang lebih cepat dibandingkan tes awal. Setelah ditelusuri, ternyata dari ke dua responden yang memiliki catatan waktu lebih lambat, 1 responden sedang menjalani ibadah puasa ramadhan sedangkan yang 1 responden lagi dalam kondisi sedang sakit.

Hasil uji t berpasangan terhadap variabel waktu lari 2,4 Km sebelum dan waktu lari 2,4 Km setelah melakukan latihan tari yospan dengan derajat kepercayaan 95% menunjukkan hasil tidak ada perbedaan daya tahan aerobik antara sebelum dengan setelah latihan tari yospan, walaupun berdasarkan nilai rata-rata ada perbedaan yang nyata (15.17 menit vs 14.08 menit).

Yospan merupakan tarian pergaulan masyarakat Papua yang bisa dikategorikan sebagai olahraga aerobik karena dilakukan dengan durasi yang cukup lama selain juga memenuhi criteria CRIPE (Continuous, Rhythmic, Interval, Progressive, Endurance) disamping juga memberikan rasa senang kepada mereka yang melakukan tarian ini (Pahala, 2020)

Hasil dari penelitian ini yang menunjukkan tidak ada pengaruh tari yospan (olahraga aerobik) terhadap daya tahan aerobik berbeda dengan teori olahraga dan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan aerobik mempengaruhi daya tahan aerobik seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Pahala (2020) tentang pengaruh tarian yospan terhadap fisiologis tubuh salah satunya ialah VO<sub>2</sub>Max, menunjukkan bahwa latihan yospan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap VO<sub>2</sub>Max. Hasil temuan menunjukkan bahwa senam aerobik dengan gerakan yospan berpengaruh terhadap peningkatan denyut nadi, suhu tubuh, penurunan berat badan dan VO<sub>2</sub>Max. (Hutajulu dkk., 2020)

Penelitian oleh Susiana (Candrawati dkk., 2016) terhadap 33 responden dengan rentang usia 15 – 25 tahun menunjukkan hasil bahwa senam aerobik salah satunya berpengaruh terhadap daya tahan aerobik responden. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rachmawati K.R ((Ramadhani, 2019) terhadap siswa sekolah yang berusia antara 15 – 17 tahun juga menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian Susiana Candrawati, dkk di mana secara signifikan latihan aerobik meningkatkan daya tahan aerobik responden.

Secara teori dijelaskan bahwa Orang yang kurang aktivitas fisik memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Orang yang lemah tidak akan bisa menjalani kehidupan yang sukses karena akan mengganggu usaha dan pekerjaannya. Kebugaran jasmani sangat penting untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran Anda (Purwanto -, 2011) . Kebugaran jasmani atau yang lebih dikenal dengan kebugaran jasmani merupakan hal yang selalu diinginkan oleh setiap individu dan masyarakat. Di era modern ini, setiap negara menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani warganya. Tubuh yang sehat dan bugar sangat mendukung segala aktivitas (Muhajir, 2007)

Olahraga erat kaitannya dengan kinerja sistem peredaran darah tubuh (jantung dan pembuluh darah), sistem saraf dan otot. Di antara semua sistem di atas yang sangat membantu dalam meningkatkan kondisi fisik Anda adalah sistem peredaran darah (jantung dan pembuluh darah), pernapasan, dan otot-otot tubuh. Keluhan dapat terjadi jika ketiga sistem terganggu. Peningkatan kapasitas sistem dapat ditujukan melalui aktivitas fisik.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil uji T Berpasangan dan pembahasan di atas, kesimpulan yang dapat dibuat dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan daya tahan aerobik mahasiswa FIK Universitas Cendrawasih sebelum dengan setelah latihan tari yospan.

## 6. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan, Dosen , Tenaga Kependidikan Universitas Cendrawasih Khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan atas dukungan dalam penyelesaian penelitian ini.

## 7. Daftar Pustaka

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian. (Rev. Ed). Jakarta: Rineka Cipta—PDF Free Download*. Adoc.Pub. <https://adoc.pub/arikunto-s-2010-prosedur-penelitian-rev-ed-jakarta-rineka-ci.html>
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Prakoso, D. B. agung, & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), Art. 1. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2016.029.01.14>
- Hutajulu, P. T., Mapandin, W. Y., & Mandosir, Y. M. (2020). Impact Aerobic Toward Body Physiology and VO<sub>2</sub>max. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 7(2), Art. 2. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v7i2.26963>
- Koentjaraningrat. (2015). *Pengantar ilmu antropologi*. Rineka Cipta.
- Media, K. C. (2022, Februari 20). *Tari Yospan dari Papua: Jenis, Pola Lantai, Gerakan, Iringan, dan Propert*. KOMPAS.com. <https://regional.kompas.com/read/2022/02/20/074200278/tari-yospan-dari-papua--jenis-pola-lantai-gerakan-iringan-dan-propert>

- Purwanto -. (2011). Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), Art. 1. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1128>
- Ramadhani, R. K. (2019). *Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan*.
- Rumansara. (2014). *Inventarisasi dan Verivikasi Warisan Budaya Tak Benda (WBTB) Tari Yosim Pancar (Yospan)—PDF Free Download*. Adoc.Pub. <https://adoc.pub/inventarisasi-dan-verivikasi-warisan-budaya-tak-benda-wbtb-t.html>
- wikipedia. (2023). Tari Yospan. Dalam *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*. [https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Tari\\_Yospan&oldid=22603367](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Tari_Yospan&oldid=22603367)