



TINGKAT KONDISI FISIK MEMBER SENAM AEROBIK DI SANGGAR “GLEONOV GYM”

Fery Febriyanti^{1*}, Ika Jayadi², Oce Wiriawan³

¹²³ Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

* afdolfebriansyah@mhs.unesa.ac.id

(Received: November 2018 / Revised: January 2018 / Accepted: March 2018)

ABSTRAK: Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkab ketentuan ritmis, kontiyuitas dan durasi tertentu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik member senam aerobik di Sanggar Gleonov Gym. Subyek penelitian ini adalah ibu-ibu senam aerobik di Sanggar Glonov Gym yang diambil 15 orang. Metode menggunakan statistik kuantitatif deskriptif, teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes: daya tahan otot jantung, daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, dan kelentukan. Kesimpulan : (1) Mayoritas daya tahan otot jantung member senam aerobik di Sanggar Glenonov Gym adalah kurang. Tingkat prosentase daya tahan otot jantung 10% kategori sangat baik, 0% kategori baik, 20% kateegori cukup, 40% kategori kurang, dan 30% kategori kurang sekali. (2) Mayoritas daya tahan otot lengan member senam aerobik di Sanggar Glenonov Gym adalah kurang. Tingkat prosentase daya tahan otot lengan 0% kategori baik sekali, 10% kategori baik, 30% kategori cukup, 40% kategori kurang, dan 20% kategori kurang sekali. (3) Mayoritas daya tahan otot perut member senam aerobik di Sanggar Glenonov Gym adalah cukup. Tingkat prosentase daya tahan otot perut 10% kategori baik sekali, 20% kategori baik, 40% kategori cukup, dan 10% kategori kurang sekali. (4) Mayoritas kelentukan member senam aerobik di Sanggar Glenonov Gym adalah baik sekali. Tingkat prosentase kelentukan 40% kategori baik sekali, 30% kategori baik, 20% kategori cukup, 0% kategori kurang, dan 10% kategori kurang sekali.

KATA KUNCI : Senam aerobic, Kondisi Fisik, Member Senam Aerobik, Sanggar Gleonov Gym.

ABSTRACTS: *Aerobic exercise is a series of aerobic movements deliberately chosen by the music that was also chosen so that gave birth to the provisions of rhythimc, continuity and a certain duration. The purpose of this research was to know the level of physical condition members in aerobics studio gleonov gym. The subyek of this research were the is members in aerobics studio gleonov gym. The analysis methot used was qualitative statistic method while the data collection method by using test about cardio muscle endurance, arm muscle endurance, abdominal muscle endurance, and flexibility. The conclusions: 1.)The majority heart muscle endurance of the members in aerobics studio gleonov gym was less. The presentation level of the heart muscle endurance 10% category very good, 0% category good, 20% category enough, 40% category less, and 30% category very less. 2.) The majority arm muscle endurance of the members in aerobics studio gleonov gym was less. The presentation level of the arm muscle endurance 0% category very good, 10% category good, 30% category enough, 40% category less, and 20% very less. 3.) The majority abdominal muscle endurance of the members in aerobics studio gleonov gym was enough. The presentation level of the abdominal muscle endurance 10% category very good, 20% category good, 40% category enough, 20% category less, and 10% category very less. 4.) The majority flexibility of the members in aerobics studio gleonov gym was very good. The presentation level of the flexibility 40% category very good, 30% category good, 20% category enough, 0% category less, and 10% category very less.*

KEYWORD : Aerobics, Physical Condition, The Members in Aerobics Studio Gleonov Gym.



1. PENDAHULUAN (Calibri 11 Bold)

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk olahraga yang banyak diminati oleh sebagian masyarakat dari golongan bawah sampai golongan atas khususnya wanita. Baik pria maupun wanita bersama-sama melakukan senam aerobik demi memperoleh kebugaran dan kegembiraan. Senam ini banyak sekali gerakannya dan mudah untuk diikuti. Seseorang dapat menghilangkan kepenatannya dengan musik aerobik yang begitu semangat dan energik.

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama yang juga dipilih ketentuan ritmiks, kontinuitas, intensitas dan durasi tertentu (Dinata, 2007). Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Senam aerobik dilakukan secara kontinyu lebih dari 30–60 menit dan dilakukan dengan intensitas rendah yang termasuk dalam golongan olahraga aerobik. Oleh karena itu olahraga senam aerobik juga harus dilatih kondisi fisiknya untuk meningkatkan daya tahan jantung, kekuatan otot, ketahanan otot dan kelenturannya.

Beberapa komponen kondisi fisik yaitu Kelentukan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, koordinasi, reaksi (Fajriani,2011).

Menurut Dinata, 2007 yang mempengaruhi komponen kondisi fisik utama pada cabang olahraga senam aerobik diantaranya Daya tahan otot jantung, daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, dan Kelentukan.

Di Sanggar “Gleonov Gym” merupakan tempat untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus termotivasi untuk penurunan berat badan sesuai dengan teori *Lynne Brick* yang menyatakan bahwa latihan dengan menggunakan intensitas rendah dapat menurunkan berat badan

member dan juga tubuh secara alami akan mengeluarkan hormon-hormon penghambat penyakit. Maka senam aerobik sangat mendukung perkembangan dari setiap minat seseorang untuk melakukan senam aerobik. Salah satunya adalah *member* harus mempunyai target atau tujuan yang harus dicapai, sehingga hal ini sebagai kendala–kendala *member* yang dihadapi. Salah satunya adalah tidak adanya data kondisi fisik *member* senam aerobik di Sanggar gleonov gym tersebut. Hal ini merupakan sebuah masalah sebab dengan tidak adanya data kondisi fisik maka *member* sukar untuk mengetahui tingkat keberhasilan program latihan yang telah dilakukannya selama melakukan senam aerobik serta cara mengevaluasi tingkat kondisi fisik *member* yang berambisi dapat tujuannya tercapai.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk membuat gambaran atau lukisan secara sistematis, aktual dan akurat mengenai fakta–fakta, sifat–sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki (Nazir,1988).

Teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain :

- a. Daya tahan otot jantung menggunakan Jalan cepat 4,8 km.
- b. Daya tahan otot lengan menggunakan *Pust up*.
- c. Daya tahan otot perut menggunakan *V Sit Up*.
- d. Kelentukan menggunakan tes duduk raih ujung kaki (*Sit and Reach*)

3. HASIL

Peneliti mengambil data 4 komponen fisik *member* senam aerobik di Sanggar Gleonov gym. Pengambilan data tersebut ditunjukan untuk mengetahui ukuran rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standart deviasi*), dan prosentase kategori yang meliputi daya tahan otot jantung, daya tahan

otot lengan, daya tahan otot perut dan kelentukan (*flexibility*).

Deskripsi hasil tes kondisi fisik *member* senam aerobik di Sanggar Gleonov Gym yang telah dilakukan adalah:

Tabel 1. Hasil Daya Tahan Otot Jantung

No	Nama	Usia	VOe Max (Jalan Cepat 4,8Km)	Kategori
1.	DR	24	43,53 detik	Kurang
2	LK	34	49,59 detik	Kurang
3	EL	28	54,45 detik	Kurang sekali
4	AIS	32	54,03 detik	Kurang sekali
5	HR	25	48,36 detik	Cukup
6	SR	28	54,18 detik	Kurang sekali
7	DW	34	48,52 detik	Cukup
8	WT	33	49,77 detik	Kurang
9	AN	34	51,03 detik	Kurang
10	AST	34	43,47 detik	Baik sekali
Jumlah			502,93 detik	
mean			50,293 detik	
Max			43,47 detik	
Min			54,45 detik	

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang ada, maka dipaparkan suatu pembahasan tentang hasil penelitian. Pembahasan ini berupa penguraian hasil penelitian tentang tingkat kondisi fisik *member* senam aerobik sanggar gleonov gym Driyorejo-Gresik. Tingkat kondisi fisik ini diukur menggunakan 4 item tes yaitu: 1). Jalan cepat 4,8 km, 2). *Push up* 60 detik, 3). *Sit Up* 60 detik, 4). *Sit And Reach*. Tingkat kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap *member* untuk usaha peningkatan kondisi fisiknya agar lebih semangat dan prima dalam melakukan senam aerobik dengan intensitas rendah maupun tinggi. Untuk mencapai kondisi yang baik, seorang *member* harus memenuhi komponen-komponen kondisi fisik dengan baik.

Dalam senam aerobik, komponen-komponen yang menonjol adalah daya tahan otot jantung, daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, kelentukan. Karena ciri dalam senam

aerobik gerakan-gerakannya harus dilakukan dengan enerjik dan tepat, agar gerakan yang dilakukan sesuai dengan tempo musiknya.

a. Daya Tahan Otot Jantung (Jalan Cepat 4,8Km)

Rata-rata Vo2Max *member* senam aerobik di Sanggar Gleonov Gym (yang diukur dengan tes jalan cepat 4,8 km) masuk dalam kategori kurang. Hal ini tidak sesuai dengan kebutuhan dan keuntungan fisik yang didapat dari aerobik. Aerobik meningkatkan tingkatan kesehatan fisik dan membantu tubuh bekerja lebih efisien. Segala hal yang berkaitan dengan jaringan jantung (jantung, pembuluh darah dan paru-paru) adalah jaringan utama yang digunakan oleh tubuh selama sebuah latihan aerobik. Beberapa hal yang perlu dilakukan untuk menanggapi hal tersebut adalah dengan menambah latihan yang berhubungan dengan kardiovaskuler dan juga bisa menambah intensitas latihan agar daya tahan otot jantung *member* senam aerobik sanggar gleonov gym dapat lebih baik

b. Daya Tahan Otot Lengan

Rata-rata daya tahan otot lengan *member* senam aerobik sanggar gleonov gym adalah masuk dalam kategori kurang. Beberapa hal penyebabnya adalah dikarenakan yang pertama bisa dari instruktur yang memberikan contoh gerakan yang salah dan tidak pernah memberikan gerakan latihan daya tahan otot lengan dengan menggunakan beban dumbell sehingga para *member* dalam melakukan senam aerobik tidak mendapatkan hasil yang diinginkan untuk melatih daya tahan otot lengan, yang kedua bisa dari faktor para *member* yang kurang serius dalam mengikuti gerakan senam aerobik. Sebaiknya instruktur memberikan gerakan yang benar dan arahan kepada para *member* untuk melakukan gerakan yang benar agar daya tahan otot lengan para *member* mendapatkan hasil yang maksimal. Serta dapat menambah frekuensi gerakan yang



berhubungan dengan daya tahan otot lengan agar menjadi lebih baik.

c. Daya Tahan Otot Perut

Rata-rata daya tahan perut *member* senam aerobik di Sanggar gleonov gym masuk dalam kategori cukup. Peneliti melihat di sanggar senam aerobik gleonov gym sering dilakukan latihan tambahan yang mendukung dalam komponen fisik kekuatan otot perut, seperti gerakan senam *body leguade*. Latihan seperti itu bisa terus dilanjutkan dan dapat ditingkatkan lagi dengan melatihnya pada gerakan yang berhubungan dengan kekuatan perut pada intensitas yang tinggi dalam waktu yang singkat, mempergunakan tenaga yang maksimum dan diulang-ulang.

d. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas, hal ini ditandai dengan tingkat kelentukan persendian pada seluruh tubuh. Kelentukan sangat penting dalam hampir seluruh cabang olahraga. Sedangkan kaitannya dengan senam aerobik kelentukan merupakan gerakan keluwesan *member* di sanggar senam Gleonov gym dalam mengikuti gerak yang ditampilkan oleh instruktur senam aerobik. *Member* yang memiliki kelentukan yang tinggi memiliki ruang gerak sendi dan otot yang luas sehingga gerakan yang ditampilkannya terlihat luwes, indah dan dapat mengurangi terjadinya cedera pada otot dan sendi. Rata-rata daya kelentukan *member* senam aerobik di Sanggar gleonov gym masuk dalam kategori baik sekali. Instruktur yang melatih di Sanggar Glenov Gym sering memberikan gerakan pemanasan (*warming up*) dan pendinginan (*colling down*) dengan gerakan yang gunanya untuk penguluran otot, sehingga dalam penguluran otot tersebut para *member* dapat mengurangi resiko cedera. Hal ini bisa menjadi perhatian bagi instruktur untuk terus memberikan dan melanjutkan latihan-

latihan yang berhubungan dengan kelentukan dalam senam aerobik supaya hasilnya bisa dipertahankan bahkan bisa lebih baik lagi.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari hasil penelitian dan analisisnya diketahui bahwa kondisi fisik *member* Senam Aerobik di Sanggar Gleonov Gym berbeda satu dengan yang lainnya, yang dapat dikemukakan sebagai berikut : Rata-rata daya tahan otot jantung *member* Senam Aerobik di Sanggar Gleonov Gym sebesar 50,293 detik dan masuk dalam kategori "kurang". Dengan perbandingan prosentase daya tahan otot jantung adalah sangat baik 10%, baik 0%, cukup 20%, kurang 40%, dan kurang sekali 30%. Rata-rata daya tahan otot lengan *member* Senam Aerobik di Sanggar Gleonov Gym sebesar 25,2 kali dan masuk dalam kategori "kurang". Dengan prosentase daya tahan otot lengan adalah baik sekali 0%, baik 10%, cukup 30%, kurang 40%, dan kurang sekali 10%. Rata-rata daya tahan otot perut *member* Senam Aerobik di Sanggar Gleonov Gym sebesar 23,2 kali dan masuk dalam kategori "cukup". Dengan prosentase daya tahan otot perut adalah baik sekali 10%, baik 20%, cukup 40%, kurang 20%, dan kurang sekali 10%. Rata-rata kelentukan *member* Senam Aerobik di Sanggar Gleonov Gym sebesar 13,316 cm dan masuk dalam kategori "baik sekali" dengan prosentase kelentukan adalah baik sekali 40%, baik 30%, cukup 20%, kurang 0%, dan kurang sekali 10%.

Beberapa hal yang perlu dilakukan instruktur untuk membenahi tingkat daya tahan otot jantung para member senam aerobik gleonov gym yang masuk dalam ketegori kurang tersebut adalah dengan menambah latihan yang berhubungan dengan kardiovaskuler dan juga bisa menambah intensitas latihan dengan penambahan durasi latihan senam aerobik. Instruktur perlu memberikan gerakan yang benar dan arahan kepada para member untuk melakukan gerakan yang benar agar daya tahan



otot lengan para member mendapatkan hasil yang maksimal. Serta dapat menambah frekuensi gerakan yang berhubungan dengan daya tahan otot lengan agar menjadi lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada dosen pembimbing yang telah membimbing penulis sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan apa yang telah direncanakan.

REFERENSI

- Ashadi, Kunjung. 2008. *Hand Out Keplatihan Cabanng Senam Aerobik* Surabaya: JBSI FIK Unesa.
- Brick, Lynne. 1994. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Rajawali Sport.
- Dinata, mara. 2007. *Langsing Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Fadillah, Rahmat. 2011. *Cara Hidup Sehat*. Banten: Talenta Pustaka Indonesia.
- Fajriani, Rachmat. 2011. *Mengenal Senam Alat*. Jakarta: PT Wadah Ilmu.
- Kemenegpora. 2006. *Panduan Penetapan Paramater Tes Pada Pusat Pendidikan dan Peltihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Yogyakarta: Asisten Deputi Pengembangan SDM Keolahragaan Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Isori Jawa Timur.
- Mulyaningsih, Farida. *Senam Aerobik Sebagai Wahana Pengembangan Kreativitas Instruktur*. Jurnal Olahraga, (Online), ([staff.uny.ac.id/sites/default/files/131808341/Proceeding SEMORNAS-Senam Aerobik Sebagai Wahana Pengembangan Kreativitas Instruktur.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131808341/Proceeding_SEMORNAS-Senam_Aerobik_Sebagai_Wahana_Pengembangan_Kreativitas_Instruktur.pdf), Diakses 05 Juli 2014)
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Team. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: UNESA University Press.
- Husnul, Ade, dalam Cholis. 2011. *Bergembira Melakukan Senam Irama*. Jakarta : PT. Wadah Ilmu.
- Wijaya, Tony. 2011. *Cepat Menguasai SPSS 19 untuk olah dan interprestasi*. Yogyakarta: Cahaya Atma