

**PENINGKATAN KONDISI FISIK MELALUI PEMBELAJARAN
SENAM PUTRI ANGGOTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA AEROBIK
UNIVERSITAS NADHLATUL ULAMA SURABAYA**

Sunanto ⁽¹⁾, Pance Mariati⁽²⁾, Nurholis Rusdiyanto⁽³⁾

^{(1),(2)}Program Studi Pendidikan Guru PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Nadhlatul Ulama Surabaya

⁽³⁾SDN Pendabah 2 Kabupaten Bangkalan

E-mail: alif30@unusa.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kondisi fisik anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) senam aerobic putri Universitas Nadhlatul Ulama Surabaya (UNUSA) melalui pembelajaran senam aerobic. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang menggambarkan kondisi fisik anggota UKM senam aerobik putri UNUSA meliputi: ketahanan otot jantung (*Endurance*), daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut dan kelentukan (*Flexibility*). Sampel yang diambil adalah 20 mahasiswa anggota UKM senam aerobik putri UNUSA. Hasil penelitian kondisi fisik menunjukkan bahwa 90% pada daya tahan otot jantung anggota UKM senam aerobik putri UNUSA kurang sekali. Daya tahan otot lengan anggota UKM senam aerobik putri UNUSA 80% kurang dan 20% kurang sekali, sedangkan daya tahan otot perut 65% cukup dan 35% kurang. 40% anggota UKM senam aerobik putri UNUSA memiliki kelentukan yang kurang, dan 60% kurang sekali. Pembelajaran senam aerobik perlu dilakukan secara bertahap dan terprogram serta mengikuti mengikuti standar frekuensi, intensitas dan tempo latihan, untuk mencapai kondisi fisik yang baik maka porsi latihan fisiknya disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki.

Kata Kunci: *kondisi, fisik, senam, aerobik*

ABSTRACT

This research aims at investigating the improvement of physical condition of members of Student Activity Unit (UKM) of women aerobic gym in Universitas Nahdhatul Ulama Surabaya (UNUSA) through aerobic gym learning. This research adopted quantitative approach through descriptive method to describe physical condition of UKM members of women aerobic gym that included: endurance of heart muscle, arm muscle, and stomach muscle, and flexibility. Sample of this study engaged 20 students of women aerobic gym of UNUSA. Results revealed that 90% of the students had very low heart muscle endurance. 80% of the students had low arm muscle endurance, whereas 20% of the students' arm muscle endurance was very low. 65% of the students had adequate stomach muscle endurance, while 35% of the students had low stomach muscle endurance. 40% of the students had low flexibility, while 60% of the students had very low flexibility. Aerobic gym learning needs to be done gradually and well programmed by following frequency standard, intensity, and training tempo. To achieve a good physical condition, portion of physical training must suit the possessed skills.

Keywords: condition, physical, gym, aerobic

PENDAHULUAN

Senam aerobik adalah olahraga banyak diminati sebagian besar wanita senam aerobik bertujuan untuk memperoleh kebugaran dan kegembiraan. Senam aerobik bersifat menyenangkan, dikarenakan gerakan-gerakannya dapat diikuti dan diiringi musik aerobik yang begitu semangat dan enerjik. Menurut Dinata (2007) senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Tujuannya adalah meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh.

Olahraga seperti senam aerobik merupakan senam yang dilakukan dengan intensitas rendah dan secara kontinu lebih dari 4 menit. Fungsi senam aerobik dapat meningkatkan daya tahan jantung, kekuatan otot, ketahanan otot, dan kelentukannya apabila dilatih kondisi fisiknya. Fajriani (2011) menambahkan komponen kondisi fisik terdiri dari kelentukan, keseimbangan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, koordinasi,

ketepatan, reaksi. Senada dengan pendapat tersebut Dinata (2007) menjelaskan bahwa komponen fisik utama pada senam aerobik adalah ketahanan jantung, daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut dan kelentukan.

Universitas Nadhlatul Ulama Surabaya (UNUSA) mempunyai Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) senam aerobik. UKM tersebut bertujuan untuk mendukung perkembangan dari setiap bakat dan minat seseorang seperti senam aerobik. Jadwal latihan senam aerobik di UKM tersebut adalah setiap hari Selasa dan Kamis pada pukul 16.00 WIB. Peserta atau Member yang hadir di UKM didominasi oleh mahasiswa putri. Kegiatan berolahraga pada senam aerobik bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani dari setiap individu anggota UKM senam aerobik melalui peningkatan nilai kondisi fisiknya melalui pembelajaran senam putri anggota UKM aerobik UNUSA.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif melalui pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggambarkan data kondisi fisik pada anggota putri UKM senam aerobik UNUSA yang mencakup dari beberapa komponen diantaranya ketahanan otot jantung (*Endurance*), daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut dan kelentukan (*Flexibility*).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa anggota putri UKM senam Aerobik Unusa yang berjumlah 30 mahasiswa, dan sampel yang digunakan adalah 20 mahasiswa anggota putri UKM senam Aerobik Unusa yang berjumlah 20 mahasiswa. Sampel diambil menggunakan teknik *Random Sampling* dilakukan secara acak dengan kriteria sampel putri pada penelitian ini, adalah hadir untuk mengikuti latihan senam aerobik di UKM aerobik UNUSA minimal 4 kali pertemuan.

Instrumen Penelitian

Instrumen tes ketrampilan meliputi : daya tahan menggunakan MFT (*Multi Stage Fitness*), daya tahan otot lengan menggunakan *Push Up*, daya tahan otot perut menggunakan *bent knee Sit Up* dan kelentukan menggunakan tes duduk raih ujung kaki (*Sit and Reach*).

Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran untuk masing – masing variabel dengan mengadakan koordinasi antar rekan-rekan yang membantu pengambilan data yang akan diambil,

kemudian diberikan penjelasan tentang cara melakukan tes dan mengukur hasil yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil perhitungan masing-masing variable disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Presentase Tes MSFT Putri Anggota UKM Senam Aerobik UNUSA.

Penilaian (%)				
Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
0%	0%	0%	10%	90%

Berdasarkan pada tabel 2 di atas maka dapat diketahui bahwa daya tahan otot jantung yang diukur dengan jenis MSFT diperoleh nilai presentase baik sekali 0%, baik 0%, sedang 0%, kurang 10%, kurang sekali 90%. Disimpulkan dari nilai rata-rata daya tahan otot jantung anggota UKM Senam Aerobik Putri Unusa adalah kurang sekali. Jadi kemampuan daya tahan otot jantung anggota putri UKM senam aerobik Unusa adalah kurang sekali sehingga latihannya harus lebih ditingkatkan lagi.

Tabel2. Tes *Push Up* Putri Anggota UKM Senam Aerobik UNUSA.

Penilaian (%)				
Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
0%	0%	0%	80%	20%

Berdasarkan pada tabel 2 di atas maka dapat diketahui bahwa daya tahan otot lengan 1 menit yang diukur dengan jenis *Push up* nilai presentase baik sekali 0%, baik 0%, sedang 0%, kurang 80%, dan kurang sekali 20%. Disimpulkan nilai rata-rata daya tahan otot lengan anggota UKM senam Aerobik putri UNUSA adalah kurang. Jadi kemampuan daya tahan otot lengan anggota UKM senam aerobik putri UNUSA adalah kurang sehingga latihannya harus lebih ditingkatkan lagi.

Tabel 3. Prosentase Tes Sit Up Putri Anggota UKM Senam Aerobik UNUSA.

Penilaian (%)			
Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang
0%	0%	65%	35%

Berdasarkan pada tabel 3 di atas maka dapat diketahui bahwa daya tahan otot perut 1 menit yang diukur dengan jenis *Sit Up* nilai prosentase baik sekali 0%, baik 0%, cukup 65%, dan kurang 35%. Disimpulkan nilai rata-rata

daya tahan otot perut anggota UKM senam Aerobik putri UNUSA cukup. Jadi kemampuan daya tahan otot perut anggota UKM senam aerobik putri Unusa adalah cukup sehingga harus di tingkatkan lagi latihannya.

Tabel 4. Prosentase Tes *Sit And Reach* Putri Anggota UKM Senam Aerobik UNUSA.

Penilaian (%)				
Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
0%	0%	0%	40 %	60 %

Berdasarkan pada tabel 4 di atas maka dapat diketahui bahwa tes duduk raih ujung kaki yang di ukur dengan jenis *Sit and Reach* nilai prosentase baik sekali 0%, baik, 0% cukup 0%, kurang 40%, dan kurang sekali 60%. Disimpulkan nilai rata-rata duduk raih ujung kaki anggota UKM senam aerobik putri UNUSA kurang sekali. Jadi kemampuan kelentukan anggota putri UKM senam aerobik UNUSA adalah kurang sekali sehingga latihannya harus lebih ditingkatkan lagi.

KESIMPULAN

Kondisi fisik anggota UKM senam aerobik putri UNUSA berbeda satu dengan yang lainnya, Mayoritas daya tahan otot jantung anggota putri UKM senam aerobik UNUSA adalah kurang sekali yaitu 90%. Daya tahan otot lengan anggota UKM senam aerobik putri UNUSA adalah mayoritas kurang sebesar 80%. Daya tahan otot perut anggota putri UKM senam aerobik UNUSA adalah cukup dengan presentase 65% dan kelentukan anggota putri UKM senam aerobik UNUSA adalah kurang sekali tingkat prosentase adalah 60%.

SARAN

Berlatih secara rutin dengan meningkatkan secara bertahap ditambah harus melakukan latihan setiap hari, selain itu untuk mencapai kondisi fisik yang baik maka latihan fisik dilakukan secara terprogram serta mengikuti mengikuti standar frekuensi, intensitas dan tempo latihan.

DAFTAR RUJUKAN

- Dinata, Marta. 2007. *Langsing Dengan Aerobik*. Jakarta : Penerbit Cerdas Jaya.
- Fajriani, Wina Nurasifa. 2011. *Mengenal Senam Alat*. Jakarta : PT Wadah Ilmu.