



Efektifitas Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Member Senam Sanggar Suta Club Citra Raya City Jambi

Sri Murniati¹, Sugih Suhartini²

Pendidikan olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia.¹

Pendidikan olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia.²

Correspondence Author : sugihshartini@unjal.ac.id²

ABSTRAK

Latihan Senam Aerobik dipercaya mampu meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, hal ini dimanfaatkan bagi peneliti untuk menguji pada sanggar senam Suta club. Penelitian ini merupakan wujud aktif sebagai dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam rangka melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. dengan memberikan perlakuan yang diberikan oleh dosen yang juga merupakan Mantan Atlet nasional. Latihan ini terdiri dari 2 sesi, yaitu sesi teori yaitu pemberian teori mengenai macam-macam gerak aerobik oleh dosen kepada member senam sanggar senam suta club yang mengikuti yang dilaksanakan didalam ruangan, dan sesi praktek yang merupakan penerapan teori gerak senam aerobik yang telah diberikan. Gerak senam Aerobik meliputi gerak low impact, mix impact dan high impact. Pada kesempatan praktek akan disampaikan bagaimana gerak senam Aerobik yang benar sesuai dengan irama yang dikeluarkan dan tehnik yang diberikan, sehingga efektifitas dari latihan senam aerobik mampu meningkatkan hasil kardiovaskuler.

Kata kunci: Senam Aerobik, Kardiovaskuler.

ABSTRACT

Aerobic exercise is believed to be able to increase cardiovascular endurance, this is used by researchers to test at the Suta club gym. This research is an active form as a lecturer at the Teaching and Education Faculty in the context of implementing the Tri Dharma of Higher Education. by providing treatment given by lecturers who are also former national athletes. This exercise consists of 2 sessions, namely a theoretical session, namely the provision of theories about the types of aerobic movements by the lecturer to the members of the Suta Club gymnastics that are being held indoors, and a practical session which is the application of the aerobic exercise theory motion that has been given. Aerobic exercise includes low impact, mix impact and high impact

movements. On the practical occasion, it will be conveyed how the correct aerobic exercise is in accordance with the rhythm issued and the techniques provided, so that the effectiveness of aerobic exercise can increase cardiovascular results.

Keywords: : Aerobic, Cardiovascular

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga dan pendidikan jasmani di Indonesia dapat dikatakan sudah berkembang sebagaimana mestinya.

Untuk menunjang program pemerintah dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Beberapa praktisi olahraga memasyarakatkan olahraga senam yang notabenehnya mudah dilakukan, mampu dilakukan dengan kapasitas tanpa batas dan memiliki daya tarik tinggi.

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati masyarakat khususnya di provinsi Jambi saat ini. Hal ini dapat dilihat dari setiap instansi-instansi, sekolah-sekolahan, club-club dan perguruan tinggi lainnya sering melakukan aktivitas senam kesegaran jasmani, senam tersebut sering dilakukan atau dilaksanakan pada pagi jumat dan sabtu karena waktu-waktu tersebut merupakan waktu luang yang banyak kosong pada saat pagi hari dan sangat cocok dilakukan pada masa-masa weekend atau akhir minggu. Selain senam *aerobic* yang dilakukan di lapangan, senam *aerobic* juga dijumpai pada sangar senam atau klub-klub kebugaran.

Senam Aerobik merupakan senam yang intensitas gerakannya tinggi dan gerakan yang diciptakan mampu melatih kardiovaskuler seseorang. Manfaat melatih kemampuan daya tahan kardiovaskuler untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dan dalam waktu yang cukup lama, dengan begitu tubuh akan memiliki asupan oksigen yang lebih tinggi yang baik untuk sirkulasi darah, penurunan berat badan, pembakaran kalori dan lemak yang lebih cepat. Latihan senam seperti senam aerobik juga bisa disebut latihan cardiovascular karena latihan ini menitik beratkan pada peningkatan fungsi sistem cardiovascular (jantung dan pembuluh darah) serta dipengaruhi dan berdampak pada kualitas sistem cardiovascular, pernafasan dan sistem peredaran darah.

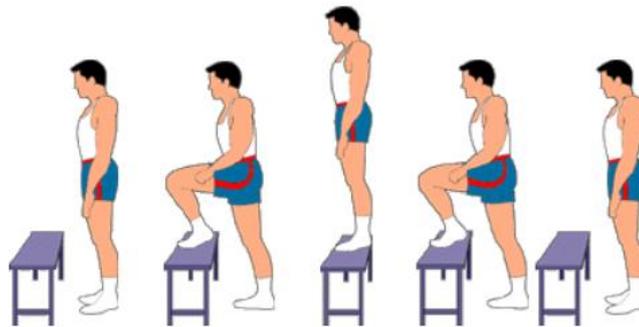
Melakukan latihan olahraga senam aerobik dengan takaran yang pas dan ideal akan membawa banyak manfaat bagi seseorang, yaitu dapat melatih kekuatan otot-otot tertentu sehingga otot-otot tersebut terlihat lebih kuat, melatih jantung, paru-paru dan peredaran darah sehingga dapat bekerja secara efektif dan efisien, dan dapat meningkatkan daya tahan jantung (kebugaran cardiovascular).

Dari seluruh penjelasan di atas penulis dapat melakukan pembuktian dalam bentuk penelitian bahwa latihan senam Aerobik dengan intensitas yang pas, dan gerakan yang dihasilkan sesuai dengan tatanannya, mampu meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler. Sehingga latihan *aerobic* akan menjadi alternatif masyarakat dalam melatih kebugaran, dengan senam *aerobic*, latihan peningkatan kebugaran akan lebih meningkat peminatnya, karena latihan ini dapat dilakukan dengan riang gembira dan diiringi musik.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, penelitian ini dilakukan untuk melihat peningkatan kardiovaskuler. Ada pun rancangan penelitian ini merupakan *One Grup Pree Tes - Post Tes Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan dilaksanakan diberikan terdahulu tes awal (pre test), kemudian diberi perlakuan latihan senam Aerobik dan dilakukan lagi tes akhir (post test).

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes daya tahan kardiovaskular yaitu *harvard step test* terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Harvard Step Test

Menurut Nurhasan dan Hasanudi Choil (2014: 77) kriteria penilaiannya terlihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Hasil Harvard Step Test

<55	JELEK
55-64	KURANG
65-79	SEDANG
80-89	BAIK
>89	BAIK SEKALI

Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2011: 33) rumus persentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase yang dicari

F : frekuensi

N : jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi penelitian ini adalah tingkat daya tahan kardiovaskular pada member senam aerobik Suta Club. Pelaksanaan senam Aerobik ini mendapat respon yang sangat

baik dari peserta, peserta sangat antusias mengikuti latihan tersebut baik pada sesi teori maupun praktek. Latihan ini dirasakan sangat bermanfaat bagi para member Suta Club, Senam Aerobik selain dapat dilakukan dengan mudah dan menyenangkan. Standar tingkat daya tahan kardiovaskuler berdasarkan data dari tes daya tahan dahan yaitu Harvard step tests. Data yang diperoleh dari tes tersebut dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan jelek. Data yang terkumpul berasal dari 20 Member Senam Sanggar Suta Club Citra Raya City Jambi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Data Tingkat Daya tahan

No	Nama	Waktu menit	DN (1)	DN (2)	DN (3)	Hasil	Kategori
1	Agus Dwi	5,00	69	48	31	88	B
2	Yeni Kurniati	5,00	46	40	40	108	BS
3	Kiki Susanti	5,00	73	68	64	66,51	S
4	Fransiska	5,00	44	43	42	105,7	BS
5	Paras Cantika	5,00	41	40	38	114,5	BS
6	Fajrah	5,00	69	48	31	88	B
7	Fitri Handayani	5,00	45	41	40	110	BS
8	Ade Wulandari	5,00	50	47	46	95	BS
9	Viona	4,4452	65	62	60	64	K
10	Fitri	4,12,92	70	63	58	58,83	K
11	Siska	5,00	69	48	31	88	B
12	Pitaloka	5,00	45	41	40	110	BS
13	Nanda Dian Saputri	5,00	63	60	58	75	K
14	Dian Novianti	5,00	69	48	31	88	B
15	Yeyen Sapitri	5,00	69	50	31	90	BS
16	Khairunisa	3,5951	90	74	68	66	S
17	Nurul	5,00	69	48	31	88	B
18	Siti Fauziah	5,00	69	48	31	88	B
19	Nova	5,00	63	60	60	73	S
20	Sari Ayu Dewi	5,00	69	48	31	88	B

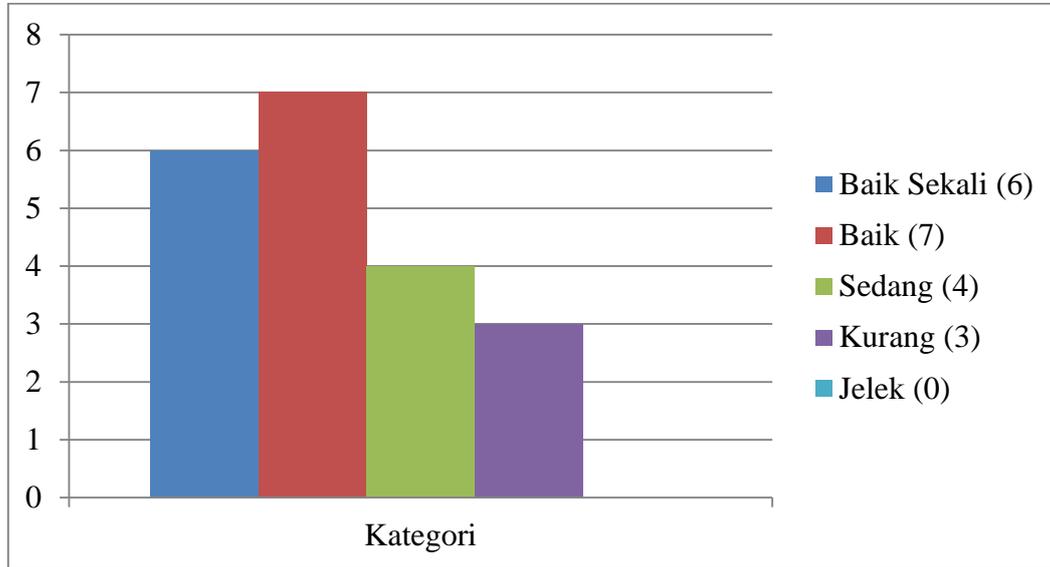
Tabel 2. Pengelompokan Data Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Member Senam Sanggar Suta Club Citra Raya City Jambi

Kategori nilai	Jumlah Member	Persentase
Baik Sekali (BS)	6	30%
Baik (B)	7	35%
Sedang (S)	4	20%
Kurang (K)	3	15%
Jelek (J)	0	0%

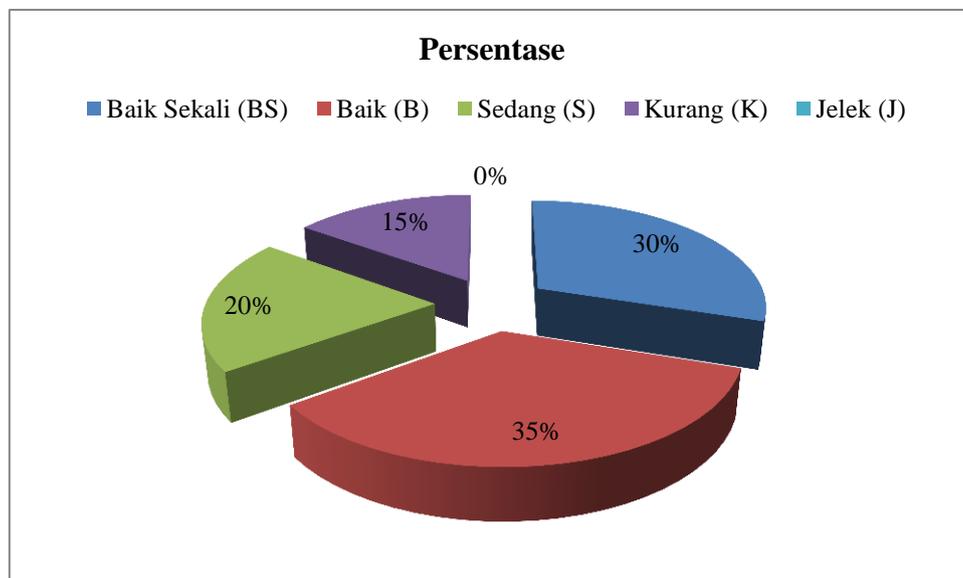
Dari tabel 2 di atas dapat di jelaskan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular member Senam Sanggar Suta Club Citra Raya City Jambi terdapat 6 (30%) siswa dalam kategori baik sekali, 7(35) siswa dalam kategori baik, 4 (20%) siswa dalam kategori

sedang, 3 (15%) siswa dalam kategori kurang, dan Tidak ada (0%) siswa dalam kategori jelek, nilai maximum

Dari tabel 2 juga dapat dijelaskan dalam bentuk diagram tingkat daya tahan kardiovaskular Member Senam Sanggar Suta Club Citra Raya City Jambi sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram pengkategorian tingkat daya tahan kardiovaskular Member Senam Sanggar Suta Club Citra Raya City Jambi



Gambar 3. Diagram Persentase Kategori Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Member Senam Sanggar Suta Club Citra Raya City Jambi

Berdasarkan data yang diambil oleh peneliti Member Senam Sanggar Suta Club Citra Raya City Jambi termasuk dalam kateregori Baik dengan dengan rata-rata

nilai 87,63. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani, khususnya daya tahan kardiovaskular yang dimiliki Member Senam Sanggar Suta Club Citra Raya City Jambi sudah optimal, kondisi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya melakukan latihan-latihan dalam bentuk aerobik secara continue, latihan mampu meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, namun perubahan yang paling penting terjadi serat otot yang digunakan dalam latihan.

Pelaksanaan senam Aerobik ini mendapat respon yang sangat baik dari peserta, peserta sangat antusias mengikuti latihan tersebut baik pada sesi teori maupun praktek. Latihan ini dirasakan sangat bermanfaat bagi para member Suta Club, Senam Aerobik selain dapat dilakukan dengan mudah dan menyenangkan.



Gambar 4. Perlakuan senam aerobik di Suta Club

Para peserta merasa sangat senang dengan adanya kegiatan latihan senam aerobik ini, karena gerakan-gerakan yang diajarkan sangat mudah difahami dan tidak sulit untuk dilakukan. Secara umum pelaksana merasa bahwa kegiatan penelitian ini sudah berjalan dengan baik dan tepat sasaran, karena para member senam yang dominannya wanita (ibu rumah tangga dan remaja) merasakan manfaat besar dengan mengikuti kegiatan ini.

Kegiatan latihan senam aerobik ini Setelah dilakukan pengukuran mampu meningkatkan daya tahan kardiovaskuler member senam di sanggar senam suta club. Diarahkan member senam tetap selalu berlatih senam aerobik untuk kebugaran dan daya tahan kardiovaskulernya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- a. Cara melatih kardiovaskuler d sanggar senam sebaiknya memilih senam aerobik yang benar.

- b. Member senam mengetahui dari proses edukasi bahwa meatih kardiovaskuler bisa memalui senam aerobik.
- c. Para pelatih senam / instruktur senam mampu melatih peningkatan kardiovaskuler dengan cara senam aerobik yang benar.

Penelitian ini akan memberi hasil temuan berupa bentuk informasi bahwa latihan kemampun peningkatan kardiovaskuler dapat dilakukan dengan banyak cara, akan tetapi latihan peningktaan kemampuan kardiovaskuler yang menyenangkan dan mampu dilakukan dikalangan ibu-ibu adalah senam *aerobic*. Informasi ini dapat disebar luaskan kepada klu-klub kebugaran, seluruh sanggar senam dan para trainer kebugaran

Berdasarkan kesimpulan di atas, disarankan kepada para peserta senam atau dikenal dengan istilah member senam bahwa untuk melakukan latihan peningkatan kardiovaskuler, member senam boleh memilih kelas aerobik atau bagi para pelatih senam/ instruktur senam boleh memilih program kelas aerobik untuk memilih kelas aerobik sebagai peningkatan senam cardiovaskuler

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. 2002. *Pokok Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Hadimsyah Noor. 1995. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud
- Harsono. 2004. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung
- Lyne Brick. 2008. *Bugar dengan Aerobik*. Jakarta
- Marta Dinata. 2000. *Gerak Dasar Senam Aerobik*. Jakarta
- M Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Atlet*. Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK. Jakarta
- M Sajoto. 1995. *Pendidikan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Sajoto.1988.*Penguatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang