

ANALISIS KEMAMPUAN GERAK DASAR SENAM AEROBIK MAHASISWA FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS SEMARANG

Andi Nurcahyo¹⁾, Metta Christiana²⁾
^{1) dan 2)} Fakultas Teknik Universitas Semarang
E-Mail : ¹⁾ Andia2_054@ymail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa fakultas hukum dalam melakukan gerak dasar senam aerobik. Subjek penelitian ini berjumlah 90 orang mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Semarang. Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan data primer yaitu melalui tes dan catatan lapangan. Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan teknik uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Hukum dapat meningkatkan kemampuan melakukan gerak dasar senam aerobik. Hal ini berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : gerak dasar, senam, aerobik

ABSTRACT

This study aims to improve the ability of law faculty students to perform basic aerobic exercise. The subject of this study amounted to 90 people from the University of Semarang Faculty of Law students. The data collection tool in this study uses primary data through testing and field notes. The data analysis method used in the study used the t-test technique. The results of this study indicate that Faculty of Law students can improve their ability to do basic aerobic exercise. This means that the hypothesis in this research is accepted.

Keywords: basic motion, gymnastics, aerobics

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Ada empat tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu : 1) rekreasi yaitu manusia melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dan melakukan dengan gembira, santai tidak formal, baik tempat sarana maupun peraturan yang digunakan, 2) pendidikan artinya olahraga yang dilakukan formal tujuannya untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu, 3) mencapai tingkat kesegaran jasmani, 4) mencapai sasaran prestasi tertentu.

Olahraga juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Sekarang olahraga juga merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam berolahraga tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda, ada yang bertujuan untuk berprestasi, kesegaran jasmani, rekreasi, maupun untuk memperoleh nilai dari Universitas.

Salah satu cabang olahraga adalah senam aerobik, gerak dasar senam aerobik terdiri dari tiga bagian yaitu latihan pendahuluan (*warming up*), latihan inti dan latihan penutup. Keseluruhan waktu untuk melaksanakan senam ini adalah \pm 21 menit dengan perincian sebagai berikut : 1) latihan

pendahuluan \pm 8 menit, 2) latihan inti \pm 10 menit, 3) latihan penutup \pm 3 menit.

Gerakan gerak dasar senam aerobik melatih seluruh aspek yang ada dimulai badan bagian atas dan badan bagian bawah, dimulai dengan gerakan-gerakan untuk meningkatkan fungsi pernafasan dan fungsi peredaran darah juga melatih otot-otot leher, bahu, badan bagian atas dengan gerakan berputar yang mengikut sertakan perut, punggung, panggul, paha dan juga otot kaki, disamping itu juga ada gerakan untuk meningkatkan keterampilan menggunakan anggota tubuh seperti melatih keseimbangan, mengasah koordinasi dan menguatkan otot-otot.

Salah satu bentuk olahraga yang memungkinkan adalah latihan senam general salah satunya gerak dasar senam aerobik. Di daerah perkotaan, senam general merupakan kegiatan olahraga yang banyak diminati masyarakat, namun di daerah yang belum maju olahraga senam general belum memasyarakat. Hal ini disebabkan karena upaya memasyarakatkan dan memasalkan olahraga senam general belum banyak dilakukan. Melalui kegiatan penelitian pada masyarakat diharapkan akan memberikan pengetahuan dan nuansa baru bagi masyarakat di daerah terutama ibu dan remaja putri untuk mulai aktif melakukan olahraga, sehingga akan membantu meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Daya tahan kardiorespirasi disebut juga *aerobic capacity* (Santika, 2015). Agus (2004) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Daya tahan umum ini kerap kali pengertiannya

disamakan dengan daya tahan aerobik, kesegaran jasmani atau kebugaran fisik (*physical fitness*) (Adiatmika, IPG, Santika, IGPNA, 2016).

Bagi kalangan karyawan, pegawai negeri, petani, pedagang dan pelajar, kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas dalam setiap meningkatkan kebugaran jasmani pelakunya, jika dilakukan menurut kaidah yang berlaku. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, gerak dasar senam aerobik *low impact* terbukti dapat meminimaliasi kemungkinan timbulnya penyakit hipokenetik dan dapat menekan kemungkinan terjadinya kegemukan yang berlebihan (obesitas). Hal ini disebabkan karena dalam latihan senam general, sistem energi predominannya adalah aerobik. Metabolisme atau pemakaian energi latihan fisik pada kerja aerobik kebutuhan oksigen selama kerja selalu terpenuhi oleh tubuh, sehingga kerja tubuh dalam transport oksigen yang terdiri dari paru-paru, jantung dan pembuluh darah diharuskan bekerja secara intensif dan terus-menerus. Bagi anak-anak akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani sedangkan bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Agus, 2004).

Proses ini selain meningkatkan mekanisme kerja sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah juga akan mengurangi penimbunan kadar lemak tubuh yang biasanya akan diikuti terjadinya penurunan kadar lemak darah (kolesterol) dan trigliserid. Tumpukan LDL kolesterol yang mengendap pada dinding pembuluh darah dapat menyebabkan rongga pembuluh darah menyempit, sehingga saluran darah terganggu dan bisa

mengakibatkan risiko penyakit pada tubuh seseorang seperti stroke, jantung koroner, dan lain sebagainya (Graha, 2010).

Selain itu peningkatan faal lain yang terjadi akibat latihan senam general secara tepat dan teratur adalah perubahan pada volume darah dan pengaturan suhu, perubahan pada otot yang meliputi kekuatan otot, serabut otot dan yang tidak kalah penting adalah munculnya rasa segar, senang dan santai.

METODE PENELITIAN

Dalam melaksanakan kegiatan yang digunakan metode ceramah yang disertai dengan peraga digunakan untuk menyampaikan materi mengenai gerak dasar senam aerobik dan metode demonstrasi digunakan untuk memperlihatkan praktik gerakan gerak dasar senam aerobik bagi mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Menaikan Denyut Nadi

No	Nama	Sebelum	Sesudah	% DenutNadi
1	Jarwo	90	160	56 %
2	Tulus	92	150	61 %
3	Indah	93	130	72 %
4	Iqbal	94	140	67 %
5	Neni	94	120	78 %
6	Dyah	90	125	72 %
7	Septi	92	130	71 %
8	Lila	91	125	73 %
9	Novi	91	125	73 %
10	Sherli	92	130	71 %
11	Novita	92	140	66 %
12	Lukman	100	140	71 %
14	Sofa	100	140	71 %
15	Budi	101	150	67 %
16	Ninik	95	125	76 %
17	Eni	90	130	69 %
18	Tya	92	130	71 %
19	Tali	91	130	70 %
20	Maya	95	130	73 %

Tabel 2
Melakukan Gerak Dasar Senam Aerobik

No	Nama	Skor Sebelum	Skor Sesudah	% Hasil
1	Jarwo	20	65	31 %
2	Tulus	25	70	36 %
3	Indah	15	65	23 %
4	Iqbal	40	80	50 %
5	Neni	25	70	36 %
6	Dyah	50	100	50 %
7	Septi	40	80	40 %
8	Lila	30	75	40 %
9	Novi	50	100	50 %
10	Sherli	45	80	56 %
11	Novita	45	80	56 %
12	Lukman	30	70	43 %
14	Sofa	45	85	53 %
15	Budi	40	80	50 %
16	Ninik	50	100	50 %
17	Eni	40	80	50 %
18	Tya	15	60	25 %
19	Tali	30	70	43 %
20	Maya	20	65	31 %

Tabel 3
Melakukan Gerak Dasar Senam Aerobik Sesuai Irama Musik

No	Nama	Skor Sebelum	Skor Sesudah	% Hasil
1	Jarwo	30	75	40 %
2	Tulus	50	100	50 %
3	Indah	45	80	56 %
4	Iqbal	45	80	56 %
5	Neni	30	70	43 %
6	Dyah	45	85	53 %
7	Septi	40	80	50 %
8	Lila	50	100	50 %
9	Novi	20	65	31 %
10	Sherli	40	80	50 %
11	Novita	50	100	50 %
12	Lukman	40	80	40 %
14	Sofa	45	80	56 %
15	Budi	25	70	36 %
16	Ninik	25	70	36 %
17	Eni	50	100	50 %
18	Tya	15	60	25 %
19	Tali	30	70	43 %
20	Maya	20	65	31 %

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa senam aerobik mampu menaikkan denyut nadi, Mahasiswa Fakultas Hukum dapat melakukan gerakan dasar aerobik dan gerakandasar aerobik sesuai irama musik.

Saran

Saran yang dapat diberikan setelah melihat hasil penelitian di atas, maka diharapkan mahasiswa fakultas hukum dapat melakukan kegiatan olahraga seminggu tiga kali.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, IPG, dan Santika, IGPNA, 2016. *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press.
- Graha KC, 2010. *Kolesterol*. Jakarta : PT Elex Media Komputido.
- Kunto, Ari, 2002. *Prosedur Suatu Penelitian : Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.Mara Dinata. 2007. *Senam dan Metodik*. Jakarta : Dipdikbud.
- Mahendra, A, 2000. *Senam*. Jakarta : Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Mukhlolid, A, 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Yudistira.
- Santika, I Gusti Putu Ngurah Adi. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester Ii Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*

Ikip Pgri Bali Tahun 2014.
Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 42-47, june 2015. ISSN 2337-9561. Available at: <<https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>>.

Satrio, A, 2007. *Senam Aerobik*. Jakarta : Pustaka KGU.

Yonkuro, T, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Yogyakarta : FIK UNY