

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

Rahayu Dewi¹, Muhammad Sazeli Rifki²
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia
Rahayu98dewi@gmail.com

Abstract

This scientific article aims to determine the effect of aerobic exercise on students' physical fitness level. Sports and health physical education subjects (Penjasorkes) are learning that provides students with understanding and education about physical movements including the health factors that influence them. Students are taught sports skills and are given an understanding of the importance of maintaining health. Through sports, students are made aware of the importance of maintaining physical fitness by exercising regularly and maintaining health. One effort that needs to be done to be able to realize physical fitness is to do aerobic exercise regularly. Aerobics is routinely expected to be able to help students in improving physical fitness through the introduction and development of positive attitudes and understanding their movement abilities. Regular aerobic exercise is expected to improve student learning outcomes. Aerobic exercise one of which can improve physical fitness for the body with an exercise intensity of 60% - 80% and the time needed ranges between 45-60 minutes. Aerobics is a sport activity that can provide many benefits to the growth and development of children. The benefits of aerobic exercise can not only improve physical fitness but also make healthier body conditions. So students can do learning and play activities without experiencing excessive fatigue. The influence of the treatment of aerobic exercise on physical fitness has a significant effect.

Keywords: Aerobics, Physical Fitness.

Abstrak

Artikel ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan pembelajaran yang memberikan pemahaman dan pendidikan kepada peserta didik mengenai gerakan jasmani besertakan faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Siswa diajarkan keterampilan berolahraga serta diberikan pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan. Melalui olahraga terciptalah peserta didik yang sadar akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan cara berolahraga teratur dan menjaga kesehatan. Salah satu usaha yang perlu dilakukan untuk dapat mewujudkan kebugaran jasmani yaitu melakukan senam aerobik secara rutin. Senam aerobik secara rutin diharapkan akan dapat menolong peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani lewat pengenalan dan pengembangan sikap positif serta memahami kemampuan gerak yang dimilikinya. Senam aerobik yang dilakukan secara rutin diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Senam aerobik salah satunya dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi tubuh dengan intensitas latihan 60% - 80% dan waktu yang diperlukan



bekisar antara 45- 60 menit. Senam aerobik ialah suatu kegiatan olahraga yang dapat memberi banyak manfaat terhadap tumbuh kembang anak. Manfaat senam aerobik tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani akan tetapi juga membuat kondisi tubuh lebih sehat. Sehingga peserta didik bisa melakukan kegiatan belajar dan bermain tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Adanya pengaruh dari perlakuan latihan senam aerobik terhadap kebugaran jasmani menimbulkan pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci : Senam Aerobik, Kebugaran Jasmani.

Pendahuluan

Pemerintah Indonesia sekarang ini sangat gencar memperhatikan pembangunan termasuk pembangunan bidang pendidikan. Indonesia merupakan salah satu negara dengan sumber daya manusia (SDM) yang banyak. Untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, maka pemerintah Indonesia perlu melakukan pembangunan di bidang pendidikan sehingga melalui pendidikan yang baik, terarah dan benar diharapkan akan dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, bermutu, berilmu pengetahuan dan memiliki keterampilan. Pembangunan yang dilakukan tak luput dari pembangunan pendidikan olahraga. Melalui pendidikan olahraga maka tercipta juga lah sumber daya manusia yang memiliki kebugaran dan kesehatan jasmani yang baik dan diharapkan akan menghasilkan sumber daya manusia yang sadar kesehatan, sadar kebersihan lingkungan, disiplin, sportif, berprestasi dan lain sebagainya.

Untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan baik, maka diperlukan kerja sama antara pemerintah dengan masyarakat, orang tua dan peserta didik dengan cara membimbing dan mengarahkan peserta didik untuk dapat mengembangkan pengetahuan, kreatifitas dan keterampilannya. Di dalam Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Pasal 3 telah di cantumkan bahwasanya pendidikan nasional fungsinya untuk dapat mengembangkan, membentuk waktak, serta menciptakan manusia yang bermatabat dan dapat mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk membangun potensi peserta didik supaya menjadi manusia yang bertaqwa terhadap tuhan yang maha esa, mulia, beriman, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga Negara yang bertanggung jawab dan demokratis.



Pendidikan ialah pondasi yang penting dalam proses perkembangan dan kemajuan suatu bangsa. Sehingga untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut perlu adanya tanggung jawab bersama baik dari pemerintah, lembaga sekolah, masyarakat, orang tua, maupun peserta didik. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan pembelajaran yang memberikan pemahaman dan pendidikan kepada peserta didik mengenai gerakan jasmani beserta faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Dan siswa diajarkan keterampilan berolahraga serta diberikan pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan dengan begitu terciptalah peserta didik yang sadar akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan cara berolahraga teratur dan menjaga kesehatan.

Salah satu usaha dapat dilakukan untuk mewujudkan kebugaran jasmani yaitu melakukan senam aerobik secara rutin. Senam aerobik ialah suatu kegiatan olahraga yang dapat memberi banyak manfaat terhadap tumbuh kembang anak. Manfaat senam aerobik tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani akan tetapi juga membuat kondisi tubuh lebih sehat. Sehingga peserta didik bisa melakukan kegiatan belajar dan bermain tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Senam aerobik merupakan latihan olahraga yang membutuhkan banyak oksigen dalam melakukan gerakan latihannya. Gerakan dalam latihan senam akan di pilih sesuai kebutuhan dan kemampuan pesertanya. Gerakan yang di pilih dan di bentuk dalam senam aerobik bertujuan untuk menciptakan pribadi yang harmonis serta melalui senam aerobik yang dilakukan dapat memberi efek yang baik terhadap pertumbuhan perkembangan unsur organ-organ tubuh. Pengertian lain dari senam aerobik adalah latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil meningkatkan nada otot yang dipimpin oleh instruktur berpengalaman bersama dan diiringi musik mengikuti ritme atau gerakan. Senam aerobik adalah olahraga murah, mudah dilakukan secara individu dan kelompok, tidak lepas dari itu senam juga banyak digemari orang, anak-anak, remaja, dewasa, orang tua. (Jonni dalam Ovalia, dkk., 2020: 153).

Serta menurut mahendra dalam Armade dkk, (2019:146) "senam merupakan latihan olahraga yang diambil dan dikonstruksi dengan sadar, serta dilaksanakan secara terprogram dan tersusun sehingga diharapkan dapat meningkatkan



kebugaran jasmani, melatih keterampilan serta menghasilkan nilai-nilai spiritual. Senam aerobik secara rutin diharapkan akan dapat menolong peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani lewat pengenalan dan pengembangan sikap positif serta memahami kemampuan gerak yang dimilikinya. Serta senam aerobik yang dilakukan secara rutin diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Pembahasan

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yaitu suatu unsur kesehatan terpenting dalam melakukan aktivitas kehidupan. Setiap orang akan mempunyai tingkat kebugaran yang berbeda-beda yang akan mempengaruhi kemampuan melakukan aktivitas fisiknya. Kebugaran jasmani akan dikatakan baik apabila dapat melakukan aktivitas fisik secara baik dan tanpa mengalami kelelahan yang sangat berarti. Menurut Wiarto dalam Prayoga dan Susanto (2020: 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan suatu kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari yang tidak dapat menimbulkan kepenatan yang berarti.

Sedangkan menurut Suroto dalam Wahyudi dan Bafirman (2020: 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yaitu kesanggupan untuk mengerjakan aktivitas fisik dengan maksimal tanpa mengalami kepenatan yang signifikan atau berlebihan. Termasuk dalam proses pembelajaran dan mengajar di sekolah. Dewan Presiden Amerika Serikat tentang kebugaran fisik dan olahraga mendefinisikan istilah kebugaran fisik sebagai suatu kesanggupan melakukan tugas harian secara semangat serta tetap waspada tanpa merasakan kelelahan, dengan sisa energi yang cukup untuk dapat menikmati waktu luang dan dapat mengatasi keadaan darurat secara tiba-tiba sekalipun. (Clarke dalam Dar, 2016:6).

Menurut Sumarsono, (2017:18) kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam menjalani hidup tanpa merasakan kelehan yang berarti dan masih sanggup melakukan pekerjaan yang lainnya. Adapun kebugaran jasmani dilihat berdasarkan segi faal yaitu seseorang yang dapat menyelesaikan tugasnya danpa merasakan kelelahan yang berlebihan walaupun sudah mengeluarkan tenaga atau energi yang cukup besar untuk kebutuhan hidupnya

dan dapat menikmati waktu senggangnya serta dapat mengatasi keadaan darurat apa bila tiba-tiba diperlukan. (M. Sajoto dalam Alex dkk, 2012:2).

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani iyalah kesanggupan fisik untuk dapat mengerjakan aktivitas kerja sehari-hari secara semangat dan tidak merasakan kepenantian yang berlebihan serta dapat menikmati waktu senggang dan menjalani tugas apa bila ada keperluan yang mendesak. Seseorang dikatakan bugar apabila penampilan fisiknya terlihat bersemangat dan enerjik. Sehingga peningkatan kebugaran jasmani akan terlihat menyeluruh apabila dapat memenuhi kebutuhan fisik dengan baik serta masih dapat menikmati waktu luangnya.

Komponen Kebugaran Jasmani

Pada bagian sebelumnya telah dijelaskan tentang definisi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani terdapat komponen – komponen kebugaran yaitu : (1) komponen kebugaran jasmani berupa kebugaran kardiovaskular, fleksibilitas, daya tahan otot, dan kekuatan. (2) komponen keterampilan yaitu kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya, waktu reaksi, dan kecepatan. (Hiana, dkk., 2012 : 847).

Lebih jelasnya komponen kebugaran jasmani menurut Palar, dkk., (2015 : 319), sebagai berikut:

1. Daya tahan jantung paru : berupa kemampuan dari kerja jantung, pembuluh darah dan paru-paru secara bekerja maksimal saat melaksanakan aktivitas fisik harian dalam rentang waktu yang cukup lama serta tidak merasakan kelelahan yang signifikan.
2. Kekuatan otot merupakan kesanggupan sekelompok unsur otot atau bagian otot melakukan fungsi gerak tubuh berupa berjalan, lari, meloncat, memangku dan lain sebagainya. Yang mempengaruhi kuatnya suatu otot yaitu seberapa besar latihan yang dilakukan secara terlatih, teratur dan terprogram.
3. Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memperlebar bidang geraknya tanpa ada merasakan tekanan maupun paksaan.
4. Komponen tubuh merupakan suatu perbandingan antara berat tubuh seseorang dengan persentase lemak yang terdapat di dalam tubuhnya.

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, ialah :

1. Kecekatan yaitu kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuh secara cepat dan tepat.
2. Kelincahan yaitu dapat mengubah arah gerak tubuh kearah mana saja seperti kearah kiri, kanan, depan, belakang maupun arah samping atau serong.
3. Keseimbangan yaitu seseorang yang mampu mengendalikan organ-organ saraf ototnya.
4. Koordinasi merupakan kemampuan dalam menyatukan beberapa komponen pada saat melakukan satu gerakan.
5. Daya ledak otot merupakan otot mampu melakukan suatu kerja secara maksimal dalam tempo yang singkat.
6. Reaksi merupakan seseorang mampu bertindak secara cepat dalam melakukan suatu hal.
7. Kecepatan merupakan kemampuan gerak anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak dengan tempo waktu sesingkat mungkin.

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Umumnya terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yakni faktor dari dalam tubuh (internal) dan faktor dari luar tubuh (eksternal). Faktor dari dalam tubuh (internal) berupa usia, jenis kelamin, dan genetika. Serta faktor dari luar tubuh (eksternal) berupa kadar hemoglobin, kondisi fisik, aktifitas fisik, istirahat tubuh, status gizi. Dari semua faktor tersebut dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. (Hasan, 2017:105).

Selanjutnya beberapa faktor memengaruhi kebugaran jasmani menurut Palar, CM dkk (2015:319), diantaranya:

1. Umur : pada masa pertumbuhan, kebugaran fisik seseorang akan lebih bagus disebabkan karena pada usia ini organ dalam tubuh bekerja secara baik. Dibandingkan dengan umur dewasa banyak jaringan di dalam tubuh mulai mengalami penurunan fungsi kerjanya sehingga terjadinya penurunan kebugaran jasmani.

2. Jenis kelamin: pada masa pubertas anak perempuan biasanya mempunyai kebugaran fisik lebih cepat dari anak laki-laki, akan tetapi setelah masa pubertas kebugaran fisik anak laki-laki akan meningkat lebih pesat.
3. Genetika : faktor genetika mempengaruhi kapasitas aerobik maksimal seseorang serta berperan pada kapasitas jantung paru, hemoglobin, dan eritrosit.
4. Konsumsi zat gizi : mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat yang tinggi akan membuat daya tahan tubuh yang baik.
5. Merokok: daya tahan akan berkurang ditandai dengan vo_{2max} seseorang rendah atau menurun apabila terlalu sering menghisap karbon.

Manfaat kebugaran jasmani

Menurut Fajar & Nanda, (2018:130) manfaat kebugaran fisik antara lain :

- a. Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan gerak
 1. Mencapai dan mengembangkan gerak yang diinginkan.
 2. Merasakan bentuk, waktu, ruangan, serta rasa irama dikembangkan..
 3. Mampu mengetahui kemampuan gerak tubuh diri sendiri.
 4. Bisa untuk menciptakan dan mengembangkan gerak serta sikap diri sendiri.
 5. Menambah dan memperkaya kemampuan gerak diri sendiri.
- b. Manfaat kebugaran jasmani dalam pembentukan prestasi
 1. Memperluas pengetahuan secara baik dan benar.
 2. Bisa menuntun diri sendiri dan belajar bagaimana memperoleh prestasi. Misalnya bisa fokus pada tujuan yang ingin dicapai, percaya dengan kemampuan diri sendiri, ulet dalam bekerja dan tenang menghadapi rintangan.
 3. Mampu menguasai emosional.
 4. Dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.
 5. Mampu menempatkan perilaku sesuai pada tempatnya dengan tepat.
- c. Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan social.
 1. Dapat menempatkan diri bergabung dengan kelompok belajar serta dapat bekerja sama.

2. Memperluas pergaulan, serta mempunyai jiwa bermasyarakat dan mempunyai pribadi yang baik yang dapat dikenal masyarakat.
 3. Menanamkan rasa tanggung jawab, rela berkorban, memberikan perlindungan dan murah hati memberikan pertolongan kepada yang membutuhkan.
- d. Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan badan
1. Mampu mencapai kebugaran jasmani yang baik dan memupuk rasa tanggung jawab.
 2. Mempertahankan kesehatan dan kebugaran jasmani dengan menjaga kebiasaan hidup sehat.
 3. Mengatasi stress lingkungan.
 4. Mengerjakan kegiatan harian seperti kegiatan belajar di sekolah.

Sedangkan menurut Perdana dalam Yusuf (2018:3) manfaat dari kebugaran jasmani, meliputi :

- a) Fisiologis
Mempertahankan kekuatan sendi-sendi, paru-paru, jantung , ligament, otot, serta menjaga jantung tidak terkena sakit koroner, menjaga tekanan darah, mengurangi persentase lemak tubuh, dan mengusahakan pertukaran gas dalam tubuh berjalan lancar.
- b) Psikologis
Mampu menciptakan rasa tenang, damai, nyaman, bahagia dan mampu mengendalikan emosi dan mental.
- c) Sosial
Mampu mengikat tali persahabatan dengan seseorang secara baik dan saling menghargai lingkungan sekitar dan alam semesta.
- d) Budaya dan kultur
Membiasakan pola hidup sehat setiap hari dengan baik dan benar, serta melakukan kegiatan berolahraga tanpa mengurangi nilai-nilai budaya.

Definisi Latihan

Latihan merupakan kegiatan olahraga yang terprogram dan tersusun sedemikian rupa dalam jangka waktu cukup lama serta latihan secara bertahap berpedoman pada psikologis tubuh untuk memperoleh hasil yang ingin dicapai. Didalam ilmu

fisiologi, orang yang melakukan olahraga memiliki tujuan yaitu untuk menjaga dan meningkatkan fungsi kerja sistem organ tubuhnya dan tujuan lain memperoleh bentuk tubuh ideal dan tujuan prestasi yang ingin dicapai.(Bafirman, 2013:117).

Sedangkan menurut Tamimi,dkk., (2017:71) “ latihan ialah latihan sistematis untuk rentang waktu lumayan lama serta latihan ditingkatkan kearah perubahan fungsi psikologi tubuh seseorang untuk memperoleh tujuan yang ingin dicapai. Lalu menurut Ulum (2014:3) latihan merupakan aktifitas fisik yang menggunakan bagian otot-otot besar sehingga dapat melakukan latihan olahraga seperti berlari, berenang, bergoyang, melompat serta kegiatan fisik yang bisa menimbulkan energi gerak pada otot-otot.

Menurut Singh (2013:3) dalam penelitiannya mengatakan bahwasanya latihan merupakan aktivitas tubuh yang telah disusun secara sistematis,berulangkali yang tujuannya untuk memperbaiki dan menjaga beberapa komponen kebugaran yang ada di dalam tubuh.

Dalam dunia olahraga yang mengacu terhadap prestasi dan meningkatkan kebugaran jasmani proses latihan untuk mencapai suatu prestasi sangatlah menentukan terhadap hasil yang ingin dicapai. Menurut Bafirman dan Wahyuri (2019: 21) prinsip-prinsip dasar latihan sebagai berikut :

1. Prinsip beban berlebih (*the overload principle*)

Supaya memperoleh tujuan yang ingin dipacai memuaskan, maka beban yang diterima oleh tubuh harus melebihi dari beban biasanya. Beban yang diperoleh sifatnya perorangan, namun beban yang diberikan mendekati submaksimal bebannya.

2. Prinsip beban bertambah (*principle of progressive resistance*)

Suatu peningkatan beban secara tahapan yang dilakukan secara bertahap yang dikerjakan pada suatu program latihan. Dikerjakan dengan ditingkatkan di bagian beban, set, repetisi, frekuensi maupun lama latihan.

3. Prinsip latihan berurutan (*the principle of arrangement of exercise*)

Seharusnya latihan diawali dengan melatih otot-otot besar setelah itu baru ke otot-otot kecil yang terdapat di rangka gerak tubuh. Bowers dalam Bafirman (2013:142) mengemukakan bahwa hal tersebut berdasarkan alasan :

- a. Otot kecil lebih cepat lelah
- b. Pelaksanaan akan lebih gampang terhadap otot besar.

Jangan melaksanakan latihan secara berurutan kepada sekelompok otot yang sama, berilah jarak waktu yang cukup untuk periode pemulihan (*recovery*).

4. Prinsip kekhususan (*the principle of specificity*)

Prinsip kekhususan mempunyai aspek-aspek meliputi :

- a. Spesifik terhadap sekelompok otot yang dilatih
- b. Spesifik terhadap pola gerak (*movement patten*), walaupun sistem energy utamanya (*predominant energy system*) sama tetapi pola gerakannya berbeda.
- c. Sistem energy utama (*predominan energy system*) sprinter merupakan latihan yang berbedaa dengan lari marathon walaupun pola gerak dan kelompokk otot yang terlibat samaa.
- d. Sudut sendi (*joint-angkle*)

Sudut sendi harusnya diiperhatikan khususnya pada latihan. Jika dalam latihan menyertakan satu sendi, jadi sudut sendi harus ditetapkan sebaik mungkin, maka sendi yang lain tidak dilibatkan.

5. Prinsip individual (*the principle of individuality*)

Yang juga perlu di perhatikan yaitu faktor individual, dikarenakan setiap individu akan mempunyai karakter dan fisik yang berbeda-beda.

6. Prinsip pulih asal (*recovery*)

Pemulihan mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan sebeum aktivitas. Bertujuan pemulihan cadangan energy, menghilangkan asam laktat serta memulihkan simpanan oksigenn.

7. Prinsip kembali asal (*the principle of reversibility*)

Hasil peningkatan fsisik yang di peroleh akan memudar kebentuk aslinya apabila tidak melakukan aktifitas fisik terlalu lama. Sehingga latihan yang teratur dan terus dilaksanakan sangat mempengaruhi hasil kualitas fisik.

Senam Aerobik

Salah satu usaha yang perlu dilakukan untuk dapat mewujudkan kebugaran jasmani yaitu melakukan senam aerobik secara rutin. Olahraga ini dapat dikatakan olahraga untuk kesehatan dikarenakan olahraga ini mudah,

meriah,masal, aman dan bermanfaat. Giriwijoyo dalam Partadinata dkk., (2017: 2). Sedangkan senam aerobik adalah latihan olahraga yang dapat dilakukan sendiri maupun bersama-sama dengan irama musik dengan mengaktifkan gerak otot-otot besar serta membutuhkan oksigen yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan penanaman nilai-nilai yang terdapat didalamnya Apri Agus (2012:51)

Serta menurut Aleksandravičienė dkk., (2012:5) senam aerobik adalah olahraga yang membutuhkan kemampuan untuk melakukan intensitas tinggi gerakan aerobik dengan menggabungkan musik dengan latihan kekuatan yang kompleks, lompatan, fleksibilitas dan keseimbangan. Gerakan didalam olahraga senam diiringi oleh musik dan elemen terkandung dalam latihan aerobik meliputi: fleksibilitas, kontinuitas gerakan dan ritmis akurasi, serangkaian latihan ritmis bias dilakukan dengan berjalan, berlari, melompat, mengayun dan tangan rotasi. Senam aerobik adalah seorang Latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil meningkatkan nada otot yang dipimpin oleh instruktur berpengalaman bersama dan diiringi musik mengikuti ritme / gerakan. Aerobik adalah olahraga murah, mudah dilakukan secara individu dan kelompok, itu tidak bias lepas dari senam juga banyak digemari orang, anak-anak, remaja, dewasa, orang tua. (Ovalia, dkk. 2020: 153)

Macam-macam senam aerobik

Senam aerobik terbagi menjadi tiga jenis, yaitu *high impact* merupakan benturan yang paling tinggi dengan kaki yang meninggalkan lantai. *Low impact* ialah benturan ringan yang dilakukan di mana salah satu kaki masih bertumpu di lantai setiap waktudan tanpa tekanan tingkat tinggi pada otot dan sendi. *Mix impact* adalah benturan sedang yang merupakan kombinasi antara keduanya. (Pertiwi dkk., 2015: 47).

Jenis – jenis senam aerobik menurut Darsi (2018:45) yaitu :

1. Senam aerobik *Low impact*

Senam aerobik *low impact* yaitu suatu gerakan senam yang dilaksanakan dengan gerakan irama lambat berupa gerakan dasar dan tidak ada lompatan dalam gerakannya.

2. Senam aerobik *high impact*



Senam aerobik *high impact* merupakan gerakan senam yang di dimonankan akan gerakan lompatan-lompatan. Latihan senam ini umumnya dilakukan oleh orang yang sudah mahir dan yang sudah bisa melakukan gerakan senam aerobik high impact dan bagi yang sudah pernah mengalami cedera tidak diperbolehkan melakukan gerakan senam ini.

3. Senam aerobik *mixed impact*

Senam aerobik *mixed impact* yaitu gerakan perpaduan antara gerakan *low impact* dan gerakan senam *high impact*. Gerakan melompat-lompat yang terdapat di dalam latihan ini membuat otot tungkai dan otot yang lainnya bergerak aktif, sehingga latihan ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan, peredaran darah, dan memperbaiki kondisi jantung.

Menurut Elfiannisa (2016:42) ditinjau dari berat ringannya latihan senam aerobik terdiri atas :

a) *Low Impact*

Latihan *low impact* adalah latihan yang dilakukan dengan iringan musik dengan irama sedang dengan rangkaian gerakan tanpa menggunakan lompatan-lompatan. Latihan ini cocok untuk pemula dan semua usia.

b) *High Impact*

High impact adalah latihan yang dilakukan dengan intensitas yang tinggi diiringi oleh musik yang berirama cepat. Latihan ini cocok bagi peserta yang telah memiliki kualitas dan teknik senam aerobik yang baik. Latihan high impact diikuti dengan lompatanlompatan, dengan tujuan meningkatkan power dan meningkatkan cardiovascular bagi pelakunya. Latihan ini cocok bagi peserta dengan usia 30 tahun atau dibawahnya.

c) *Mix Impact*

Perpaduan antara *low impact* dan *high impact* juga dapat digunakan dalam usaha peningkatan daya tahan aerobik. Senam aerobik jenis ini sering disebut *Mix Impact*. Biasanya dilakukan secara ritmis dimulai dari *low impact* kemudian diteruskan dengan *high impact*. Latihan ini selain untuk meningkatkan daya tahan aerobik, juga dapat meningkatkan power bagi pelakunya. Latihan ini sangat cocok bagi pemula dan yang sudah terlatih.

Sehingga dari pendapat di atas disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan gerakan latihan olahraga yang diiringi dengan irama musik kontinuitas dan durasi tertentu serta di pimpin oleh seorang instruktur sebagai pemandu gerakan senam yang akan dilaksanakan. Senam aerobik ini bermanfaat terhadap kebugaran jasmani sebagai pemeliharaan kondisi fisik serta memiliki tujuan lain yang relevan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Sistematika senam aerobik

Dalam sistematika senam aerobik menurut Djoko Pekik dalam Jonni (2011:40) di lulai dengan :

1. Pemanasan (Warming up)

Yaitu berupa susunan gerakan yang terdiri atas gerakan jalan ditempat, gerakan dinamis, serta gerakan menyerupai gerakan pada latihan inti. Pemanasan ini bertujuan untuk mengkondisikan fungsi fisik agar dapat menerima pembebanan pada saat tahap gerakan latihan berikutnya.

2. Inti (Senam Aerobik)

Gerakan pada latihan ini untuk melatih komponen kebugaran, yang tersusun atas dua bagian yaitu :

- a. Bagian aerobik : pada bagian ini melatih kerja paru jantung dan komposisi tubuh dengan melakukan gerakan kontinyu ritmik.
- b. Bagian tahapan atau penguatan : pada bagian ini ditujukan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Latihan berupa gerakan melawan beban berupa beban berat badan sendiri, beban patner latihan, serta perlengkapan beban misalnya dambel, karet/pegas, tongkat bola medicine, dll.

3. Pendinginan

Gerakan latihan penutup untuk mengembalikan fungsi tubuh kepada keadaan awal (sebelum latihan) dengan cara bertahap di tandai dengan adanya penurunan suhu tubuh, frekuensi detak jantung bertahap kembali normal, serta keringat berkurangg.

Serta pendapat Ganciu, (2013:284) senam aerobik adalah aktivitas yang menggunakan otot yang sama kelompok, berirama, untuk jangka waktu 15-20 menit atau lebih, mempertahankan 60-80% dari denyut jantung maksimum



Latihan aerobic melibatkan asupan oksigen menghasilkan energi yang dibutuhkan untuk mendukungnya (Smith dalam Ganciu, 2013:284).

Setelah melakukan tahapan latihan yang dijelaskan diatas maka diharapkan bisa mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik atau meningkat dari sebelumnya. Dari latihan yang dilakukan peserta senam tidak mengalami kelelahan yang berarti dan tidak mengalami cedera dikarenakan kurangnya melakukan gerakan pendinginan. Diharapkan peserta senam aerobik ini melakukan gerakan senam sesuai dengan instruktur pelatih senam yang ada dan mengikuti tahapan-tahapan dengan benar dan sungguh-sungguh, sehingga dari latihan ini dapat terlihat hasilnya.

Manfaat senam aerobik

Rutin melakukan latihan olahraga senam aerobik akan terasa manfaatnya secara nyata. Banyak manfaat senam aerobik terutama bagi wanita yaitu memperoleh body atau bentuk tubuh yang ideal dan bagus dipandang, serta sebagai daya tarik mengajak orang lain melakukan aktifitas olahraga. Rutin melakukan olahraga ini dapat menurunkan persentase lemak bagi obesitas, memperbaiki tonus, serta olahraga ini terbukti mampu menjaga kekenyalan kulit tidak cepat keriput serta lebih terlihat awet muda. (Utomo dkk, 2012:8).

Sedangkan menurut Melam,dkk., (2016: 294) Senam aerobik dapat meningkatkan efisiensi sistem penghasil energi aerobik yang dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Gerakan aerobik secara bertahap menjadi lebih populer dalam program kebugaran dan penurunan berat badan, dan merupakan kombinasi dari gerakan tarian aerobik berdampak rendah dan langkah aerobik. Senam aerobic telah terbukti menjadi intervensi paling efektif dalam pengurangan berat badan.

Sehingga dapat di simpulkan manfaat senam aerobik yaitu dapat membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, tampak awet muda, mengurangi lemak bagi yang obesitas, mencegah penyakit, meningkatkan kebugaran, membentuk otot, mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan.

Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani

Sukendro & Santoso (2019:35) menemukan hasil penelitian “adanya hubungan signifikan dari latihan senam aerobik terhadap kebugaran jasmani siswa”. Dari



hasil penelitian yang telah mereka lakukan menyatakan bahwa keuntungan melakukan latihan senam aerobik salah satunya dapat meningkatkan kebugaran bagi tubuh, dengan intensitas yang dibutuhkan dan waktu yang diperlukan berkisar antara 45 – 60 menit, olahraga ini cocok untuk semua umur baik lansia maupun anak-anak. Selain keterampilan pembentukan kondisi fisik yang prima. Siswa akan kesulitan untuk mengembangkan keterampilan olahraga jika tidak memiliki kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan tinjauan literatur yang peneliti lakukan dari hasil penelitian Indrawathi (2015:73) tentang perbedaan pengaruh latihan senam aerobik low impact dan mix impact terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa. Di mana Indrawathi menyatakan bahwa. Meningkatnya kondisi fisik mempengaruhi kualitas daya fisik, serta gerak yang trampil didapatkan dari belajar gerakan. Bahkan berkembangnya daya fisik akibat salah satu dari latihan. Efek latihan senam aerobik menurut Indrawathi (2015:73) yaitu:

- a. Organ-organ pernafasan semakin kuat hingga oksigen cepat masuk ke jantung dan keluar dari paru-paru.
- b. Aktifitas jantung semakin kuat dan optimal memompa darah yang kaya oksigen dalam setiap ketukannya.
- c. Dengan latihan ini tonus di otot-otot meningkat hingga otot-otot makin kuat.
- d. Jumlah denyutan nadi menurun, itu membuat kebugaran jasmani terjaga.

Sedangkan pendapat Nawawi (2017:164) dari penelitian yang ia lakukan menyatakan terdapat penurunan persentase lemak dalam tubuh akibat dari latihan senam aerobik low impact dan senam aerobik mixed impact. Itu mungkin disebabkan oleh intensitas latihan. Karena sistem energi senam aerobik *low impact* lebih dominan, itu cukup berpengaruh untuk membakar lemak dalam tubuh. Latihan senam aerobik *mixed impact* juga dapat menyebabkan pembakaran lemak maksimum. Penurunan persentase lemak tubuh tidak hanya melalui latihan senam aerobik saja akan tetapi juga mengatur konsumsi makanan, menghindari minuman beralkohol, dan istirahat yang cukup.

Penelitian Peter Seraganian dari Universitas Concordia di Kanada yang dikutip oleh Jonathan K dan Kthleen LK dalam Listyarini, A.E (2012:8) mengatakan dengan melakukan latihan senam selama kurang lebih 70 hari dengan 4 hari tiap

minggunya selama 30 menit bisa menjaga tingkat emosional seseorang. Latihan aerobik menjaga detak jantung, dan menjaga sistim organ tubuh dalam mengatasi emosi, sehingga senam bermanfaat terhadap kebugaran fisik, kebugaran emosional, mental dan social.

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga yang bersifat aerobik dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Senam aerobik yang dilakukan dengan latihan teratur, terukur, terprogram dapat berdampak baik terhadap tubuuh sebab dengan latihan akan mendapatkan fisik yang sehat dan jiwa yang tenang. Itu karena melakukan latihan memperkerjakan organ tubuh secra optimal dan benar. Meningkatkan kebugaran fisik tidak hanya melalui latihan senam aerobik saja akan tetapi juga mengatur konsumsi beralkohol, dan istirahat yang cukup.

Kesimpulan

Berdasarkan analisa penulis terhadap penelitian yang telah diuraikan di atas, bisa dikatakan bahwasanya senam aerobic mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. kebugaran jasmani iyalah kesanggupan fisik untuk dapat mengerjakan aktivitas kerja sehari-hari secara semangat dan tidak merasakan kepenantn yang berlebihan serta dapat menikmati waktu senggang dan menjalani tugas apa bila ada keperluan yang mendesak. Seseorang dikatakan bugar apabila penampilan fisiknya terlihat bersemangat dan enerjik. Sehingga peningkatan kebugaran jasmani akan terlihat menyeluruh apabila dapat memenuhi kebutuhan fisik dengan baik serta masih dapat menikmati waktu luangnya.

Salah satu usaha yang perlu dilakukan untuk dapat mewujudkan kebugaran jasmani yaitu melakukan senam aerobik secara rutin. Senam aerobik secara rutin diharapkan akan dapat menolong peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani lewat perkenalan dan pengembangan sikap positif serta memahami kemampuan gerak yang dimilikinya. Senam aerobik yang dilakukan secara rutin diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Senam aerobik salah satunya dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi tubuh dengan intensitas latihan 60% - 80% dan waktu yang diperlukan bekisar antara 45- 60 menit. Manfaat senam aerobik terhadap kebugaran jasmani yaitu :

- a. Senam aerobik dapat menurunkan persentase lemak tubuh.



- b. Organ-organ pernafasan semakin kuat hingga oksigen cepat masuk ke jantung dan keluar dari paru-paru.
- c. Aktifitas jantung semakin kuat dan optimal memompa darah yang kaya oksigen dalam setiap ketukannya.
- d. Dengan latihan ini tonus di otot-otot meningkat hingga oto-otot makin kuat.
- e. Jumlah denyutan nadi menurun, itu membuat kebugaran jasmani terjaga.
- f. Memperoleh body atau bentuk tubuh yang ideal dan bagus dipandang
- g. Terbukti mampu menjaga kekenyalan kulit tidak cepat keriput serta lebih terlihat awet muda.

Daftar Rujukan

- Agus, A. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : Sukabumi Press.
- Aleksandraviciene, R., Liaudeneckaite, J., Liaugminiene, R. Siaurodinis, A. & Stasiuleviciene, L. (2012). *Assessment Of Physical Working Capacity Of Differently Trained And Aged Female Aerobic Gymnasts. Journal Sportas*, 3(86), 5-10.
- Armade, M., dan Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal.Penjskesrek*, 6(2), 140-151.
- Bafirman. (2013). Fisiologi Olahraga. Malang : Wineka Media.
- Bafirman, & Wahyuri, A.S. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Pers.
- Dar, UR. (2016). *Effect Of Aerobic Training On Physical Fitness Components Of Cricket Players Of University Of Kashmir, Internasional Journal Of Physical Education, Sport And Health*, 3(6), 18-20.
- Darsi, H. (2018). Pengaruuh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Peningkatan VO2max, *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 42-51.
- Elfiannisa. (2016). Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita. *Medikora Vol. Vx No. 1 April 2016* : 39-51.
- Fajar, MK., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 1(02), 2620-6285.



- Ganciu, M. (2013). *The Improvement Of The Functional Respiratory Status Of Students From Thr University Of Bucharest Using The Means Of Aerobic Gymnastics. Journal Of Civilization And Sport*, 14(4), 283-287.
- Hasan, K. (2016). Servey Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pada Pemain Bolabasket (Studi Pada SMP Negeri 1 Sukodono. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6, 103 – 109.
- Hiana, TC., Mahmudb, ZF., & Choongc, TY. (2013). *Physical Fitness Level Urban And Rural Students Case Study International Journal Of Procedia Social And Behavioral Sciences*, 90, 847-852.
- Indrawathi, N. (2015). Perbedan Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (Fpok) Ikip Pgri Bali Tahun Pelajaran 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 70-80.
- Jonni. (2011). Senam Aerobik. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Listyarini, AE. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Merikora*, 8(2), 1-10.
- Melam, GR., Alhusaini, AA., Buragada, S., Kaur, T & Khan, LA. (2016) *Impact Of Brisk Walking And Aerobics In Overweight Women. The Journal Of Physical Therapy Science*, 28, 293-297.
- Nawawi, J. (2017). *The Effect Of Low Impact And Mixed Impact Aerobic Exercise On Percentage Of Body Fat. Journal Of Asian Social Science*, 10(5), 163-167.
- Ovalia, S, Priyono, B, Sulaiman & Saputra, S.A. (2020). *Selo Aerobic Gymnastics Model. Journal of physical education and sports*, 9 (2), 152-156.
- Palar, C.M., Wongkar, D. & .Ticoalu, sh. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3.(1), 316.-321.
- Partadinata, WA., Gandari, GP & Mudian, D. (2017). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan High Impact Terhadap Penurunan Massa Lemak Tubuh (Skin Fold). *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2), 2461-3961.
- Pertiwi, MR., Wahid,A., & Marlinda, E. (2015). Senam Aerobik Low Impact Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smkn 1 Martapura. *Jurusan Ilmu Keolahragaan* 3(2), 46-52.

- Prayoga, G.E, & Susanto, I.H. (2020) Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahrag*, 8(01),1 – 8.
- Singh,.K..(2013).*A.Study.Of.Physicalactivity,.Exercise.And.Physical.Fitness.:Definitions.And.Bifurcation.For.Physical.Related.Research. Journal Of Academic Sports Scholar*, 1(11), 1-5.
- Sumarsono, A. (2017). Perbedaan Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Tahun 2013 Dan Tahun 2016 Universitas Musamus, *Jurnal Magistra*, 4(1), 15-25.
- Sukendro Dan Santoso, T. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 10 Muaro Jambi, *Indonesia Journal Of Sport Science And Coaching* , 1(1), 35-48.
- Tamimi, N., Mintarto, E & Widya, N. (2017). *The Effect Of Wide Push-Up Exercise And Narrow Push-Up Exercise Against Strength, Power, And Edurance. Journal Of Indonesia Physical Education And Sport*, 3(2), 70-83.
- Ulum, MF. (20144). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobic Pada Pemain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Kesehataan Olahraga*, 2(1), 1-10.
- Utomo,GT., Junaidi, S & Rahayu,S. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. *Jurusan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 2252-6528.
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. pdf (*SECURED*)
- Wahyudi, A, & Bafirman. (2020). *High School Student Physical Fitness Profile. Internasional Journal Of Kinesiology and Physical Education*, 1(1), 1-8.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswa Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 1.(2), 1.-13.