



Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani Anggota Senam Aerolovers Korong Pasar Usang Kec. Batang Anai kab. Padang Pariaman

Annisa Fitri, Yulifri, Jonni, Riand Resmana

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
annissa0401001@gmail.com, yulifrifik@fik.unp.ac.id, jonni@fik.unp.ac.id,
riandresmana@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kondisi kebugaran jasmani dan pelaksanaan senam kebugaran di Korong Pasar Usang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan variabel tingkat kebugaran jasmani dengan sampel anggota senam aerolovers Korong Pasar Usang Kec. Batang Anai Kab. Padang Pariaman. Peneliti menggunakan 15 orang anggota senam menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rockport tes. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani anggota senam aerolovers Korong Pasar Usang Kec. Batang Anai Kab. Padang Pariaman adalah anggota dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang (6,67%), anggota dengan kategori baik sebanyak 2 orang (13,32%), anggota dengan kategori cukup sebanyak 3 orang (20%), anggota dengan kategori kurang sebanyak 7 orang (46,47%), anggota dengan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (13,33%).

Keywords : *Physical fitness*

Abstract : *The purpose of this study was to find out how the condition of physical fitness and the implementation of fitness exercises in Korong Pasar Usang. This research is a descriptive study with a variable level of physical fitness with a sample of members of the Korong Aerolovers gymnastics Pasar Usang Kec. Batang Anai Regency. Padang Pariaman. Researchers used 15 gymnastic members using a purposive sampling technique. The instrument used in this study is the Rockport test. The results of the study showed the level of physical fitness of the members of the Korong Aerolovers gymnastics at Uasang Market, Kec. Batang Anai Regency. Padang Pariaman is a member in the very good category as many as 1 person (6.67%), members in the good category as many as 2 people (13.32%), members in the moderate category as many as 3 people (20%), members in the less category as many as 7 people (46.47%), members with less than once category as many as 2 people (13.33%).*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua elemen masyarakat tanpa memandang suku, ras maupun agama. Sehingga tak seorang pun di dunia ini yang tidak menyukai kegiatan olahraga (Rescy, R, 2023). Mulai dari rakyat

biasa hingga para pejabat serta pemimpin Negara. Hal ini terjadi karena satu tujuan yaitu menciptakan tubuh yang kuat dan jiwa yang sehat (Hermansah, 2018).

Dengan semakin cepatnya perkembangan zaman, membuat masyarakat kurang memahami pentingnya menjaga kebugaran

tubuh agar mampu bekerja dengan maksimal dan tidak mudah merasakan kelelahan. Kesehatan merupakan hal terpenting. Tanpa memiliki Kesehatan yang baik, kita tidak dapat melakukan aktifitas dengan baik juga (Alghozi, 2021). Cara hidup sehat adalah dengan berolahraga. Padatnya aktivitas yang dilakukan membuat seseorang mengabaikan pentingnya berolahraga

Tujuan utama melakukan aktivitas gerak berupa olahraga adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu (Jonni, 2018). Kesegaran Jasmani sangat penting bagi setiap orang, sehingga setiap orang dalam hidupnya tidak terlepas dari keinginan hidup, jiwa dan raga yang sehat (Yulifri, 2020). Kita memerlukan kebugaran jasmani saat beraktifitas dengan keadaan sehat dan bugar tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Saat ini banyak aspek yang menyebabkan masyarakat malas untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Masyarakat harus mengetahui dampak jika tidak menjaga kebugaran jasmaninya. Saat ini sangat mudah bagi kita terkena paparan virus dan dimasa tua atau beberapa tahun ke depan akan banyak penyakit yang akan kita hadapi. Untuk hidup yang sehat dan bugar masyarakat harus meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan melakukan aktifitas fisik dengan intensitas rendah, sedang, maupun berat.

Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam kegiatan olahraga. Menurut Aprilianto & Fahrizqi dkk (2020) kebugaran adalah sesuatu yang dapat mempengaruhi hasil seorang atlet. Kondisi fisik yang baik merupakan dambaan setiap orang, terutama mereka yang berprestasi dalam olahraga. Kesehatan dan kebugaran fisik yang optimal sangat penting bagi semua orang agar dapat melakukan aktifitas dan rutinitas secara efektif dan akurat. Untuk

meningkatkan tenaga kerja dan produktifitas yang tinggi, setiap orang membutuhkan kekuatan fisik yang cukup untuk bekerja dengan baik. Jika sehat secara fisik, akan dapat melakukan aktifitas sehari-hari untuk jangka Panjang daripada mereka yang kebugarannya lebih rendah

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat membutuhkan lapangan yang luas. Sumber daya manusia dan fasilitas yang memadai merupakan faktor pendukung terlaksananya kegiatan olahraga (Marsella, 2020). Namun faktanya, di Korong Pasar Usang masih sedikit fasilitas ruang terbuka olahraga yang tersedia. Akibatnya, kesadaran masyarakat terhadap olahraga berkurang dan tingkat sumber daya manusia dalam olahraga juga berkurang. Semangat masyarakat untuk berpartisipasi dalam olahraga bisa terjadi jika tersedia ruang terbuka untuk masyarakat berolahraga, dengan melakukan aktifitas olahraga dapat membangkitkan rasa ingin tahu yang berlebihan, kemudian mereka akan mencari manfaat dari aktifitas fisik tersebut

Sebagaimana tentang Salah satu usaha untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga seiring dengan undang-undang No 3 (2005) tentang sistem keolahragaan menyatakan : "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesheatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa" (Resmana, 2023). Oleh karena itu keberhasilan pemabangunan di daerah tidak dapat di ukur hanya dengan satu pilar saja. Olahraga adalah bagian dari pembangunan nasional sehingga olahraga

harus menepati tempat yang jelas dalam masyarakat dan kehidupan bernegara

Sumber daya manusia dan ruang terbuka adalah kesatuan yang saling berhubungan. Hal ini berarti keberadaan ruang terbuka olahraga memotivasi masyarakat untuk berolahraga. Menurut Pradhana dalam Marsella (2020) mengatakan pembangunan olahraga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang fungsi utamanya adalah kesehatan jasmani dan rohani yang membentuk watak seseorang. Sumber daya manusia dan ruang terbuka olahraga adalah syarat dasar dalam pembangunan olahraga di suatu daerah

Sport Development index (SDI) adalah indikator yang mengidentifikasi keberhasilan dalam pembangunan olahraga berdasarkan 4 dimensi, yaitu ruang terbuka untuk berolahraga, partisipasi masyarakat, partisipasi sumber daya manusia atau tenaga olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat (Setiawan, 2020). Dari keempat dasar SDI semuanya dihubungkan dengan ruang terbuka dan tenaga olahraga, masyarakat dapat melakukan aktifitas dan dapat memanfaatkan fasilitas yang ada untuk berolahraga sehingga membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Dengan melakukan aktifitas olahraga diperlukan sumber daya manusia dalam bidang olahraga maka perlu instruktur untuk melakukan olahraga agar masyarakat dapat melakukan olahraga dengan sempurna dan apabila sudah melakukan aktivitas olahraga haruslah memakai prinsip minimal latihan 3 kali seminggu dengan berhubungannya keempat dasar dimensi SDI masyarakat akan menjadi sehat dan bugar

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di Korong Pasar Usang kec. Batang Anai masyarakat memiliki aktifitas fisik yaitu kegiatan senam aerobik aerolovers. Pada

awalnya senam aerolovers ini dilakukan di lapangan tugu perjuangan Pasar Usang. Karena lapangan tugu yang dekat dengan jalan raya dan terlalu banyak bapak-bapak yang memperhatikan kegiatan senam tersebut masyarakat atau anggota senam aerolovers merasa terganggu. sehingga lokasi senam di pindahkan ke teras kantor notaris di depan SMP N 1 Batang Anai. Karena lokasi senam merupakan teras dari kantor notaris jadi tempat untuk melakukan aktifitas senam jadi sedikit sempit sehingga anggota senam tidak leluasa dalam melakukan gerakan senam.

Karena masyarakat Korong Pasar Usang merupakan ibu rumah tangga sehingga tidak banyak masyarakat yang bergabung dalam kegiatan senam aerolovers ini. Kurangnya kesadaran ibu-ibu untuk berolahraga merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani di Korong Pasar usang. Tidak memahami manfaat yang bisa diperoleh dengan berolahraga juga menjadi faktor penghaling terlaksananya kebugaran jasmani di Korong Pasar Usang. Beberapa anggota senam hanya datang untuk sekedar berkumpul dan tidak aktif dalam kegiatan senam sehingga hanya sedikit dari mereka yang benar-benar aktif dalam kegiatan senam. Seseorang dikatakan *fit* apabila memiliki kekuatan, kesanggupan, kreatifitas, dan daya tahan saat mengerjakan aktifitasnya dengan efektif tanpa menyebabkan kelelahan (Natalia dkk, 2016). Selanjutnya beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Shomoro & Mondal (2014) adalah usia, jenis kelamin, aktifitas fisik, rokok, status kesehatan, dan obesitas.

Berolahraga dengan teratur dapat menurunkan risiko penyakit kronis, mengurangi *stress* dan kepercayaan diri (Ruseski dkk, 2014). Latihan aerobik yang

teratur memiliki banyak manfaat terutama untuk kaum wanita, seperti memiliki bentuk tubuh yang ideal, berpenampilan menarik, dan menarik orang lain untuk mengikuti kegiatan berolahraga. Latihan aerobik dapat meningkatkan efisiensi sistem produksi energi aerobik, yang dapat meningkatkan daya tahan *cardiovascular* (Raomelam dkk, (2016). Senam aerobik adalah olahraga ringan *recreative* yang digemari dan dinikmati seluruh pelosok di tanah air, dan bisa dilakukan seluruh lapisan di masyarakat. Masyarakat juga menganggap senam aerobik adalah olahraga yang nyaman dan bersemangat yang dapat dipraktikkan banyak orang. Senam bisa dinikmati dengan musik dengan gerakan yang indah dan benar. Masyarakat dapat bekerja sama, jadi senam aerobik dapat menumbuhkan kehangatan dan koneksi

Memiliki tubuh yang bugar menjadi dambaan setiap orang. Namun, tidak semua orang ingin beraktifitas untuk meningkatkan kebugaran, seperti orang melakukan senam (Utomo dkk, (2012).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif (Rasyid, W., Emral, E., & Atradinal, A., 2022). Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Seperti yang dikemukakan Barlian dalam Emral (2022) "penelitian deskriptif hanya dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagai mana adanya". Peneliti menggunakan 15 orang anggota senam menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rockport tes.

HASIL

Rekapitulasi analisis deskriptif data tingkat kemampuan kardio respirasi anggota senam aerolovers usia 26-59 tahun Korong Pasar Usang kec. Batang Anai kab. Padang Pariaman.

Table 1. Distribusi Data VO2Max

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik Sekali	1	6,67%
2	Baik	2	13,33%
3	Cukup	3	20%
4	Kurang	7	46,47%
5	Kurang Sekali	2	6,67%

Berdasarkan Tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa data bahwa Sebagian anggota senam aerolovers di Korong Pasar Usang kec. Batang Anai kab. Padang Pariaman berada pada kategori baik sekali 1 orang (6,67%) dalam kategori baik 2 orang (13,33 %) dalam kategori cukup 3 orang (20%) dalam kategori kurang 7 orang (46,47%) dalam kategori kurang sekali 2 orang (13,33%).

PEMBAHASAN

Syafruddin (2013) mengemukakan "kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Oleh karena itu kebugaran jasmani di dapat melalui aktifitas jasmani yang melebihi dari aktifitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan"

Mulyaningsih (2010) kebugaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap bugar. Roji (2009) kebugaran jasmani (physical fitness) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness).Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan

masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luangnya. Pada dasarnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukannya sehari-hari. Semakin baik aktivitas yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani anggota senam aerolovers di Korong Pasar Usang kec. Batang Anai kab. Padang Pariaman berada pada kategori baik sekali 1 orang (6,67%) dalam kategori baik 2 orang (13,33 %) dalam kategori cukup 3 orang (20%) dalam kategori kurang 7 orang (46,47%) dalam kategori kurang sekali 2 orang (13,33%).

Dari sampel yang diambil di sekolah tersebut berada pada kategori, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Hal tersebut terjadi karena faktor umur dan jenis kelamin, ada juga faktor eksternal diantaranya aktifitas fisik yang kurang, kurangnya istirahat

Menurut hasil penelitian Wicaksono dan Tawang Manusia mutlak harus mulai mengubah gaya hidup santai (sedentary life) menjadi hidup yang lebih aktif. Olahraga yang ringan dapat membuat kita lebih bugar dan membantu mengontrol glukosa darah . aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang membakar kalori, misalnya menyapu, naik turun tangga, menyetrika, atau berkebun dan lain-lain.

Menurut hasil penelitian Yanto, Y., Sahputra, R., & Hakim, A.f.(2014). Salah satu

upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan dengan menerapkan permainan tradisional dalam kegiatan pembelajaran penjas.

Nurhasan, dkk (2005) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah ada didalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

KESIMPULAN

1. Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa kebugaran jasmani anggota senam aerolovers dikorong pasar usang kec. Batang anai kab. Padang pariaman sudah cukup baik
2. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani terlaksanakan dengan baik di club senam aerolovers kec. Batang anai kab. Padang pariaman
3. Dengan masih adanya anggota senam aerolovers di korong pasar usang kec. Batang anai yang memiliki nilai kebugaran yang kurang bahkan kurang sekali menunjukkan bahwa sarana dan prasarana memiliki peran yang penting terhadap kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Alghozi, F. Z. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Aprilianto, M. V., dan E. B. Fahrizqi. 2020. *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia*. Journal Of Physical Education, 1(1), 1–9.
- Emral, E., Rasyid, W., & Darni, D. 2022. *Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid 19*. Jurnal JPDO, 5(2), 99-102.
- Hermansah, Bambang. 2018. *Modifikasi Permainan Bola Tangan terhadap Hasil Belajar Passing dalam Pembelajaran Bola Tangan Mahasiswa*. Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan (Online). Volume 16 Nomor 1:35-41. FKIP Universitas PGRI Palembang.
- Jonni FIK-UNP and A. FIK-UNP. 2018, "Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 37-46.
- Marsella, R. (2020). *Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari Sport Development Index Aspek Sumber Daya Manusia Dan Ruang Terbuka Olahraga Di Kabupaten Tegal* [Skripsi]. Universitas Negeri Semarang.
- Mulyaningsih. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Natalia, D., Sugiyatno, & Kiyatno. (2016). *Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia, 6(2), 41–46.
- Nurhasan, 2005, *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta : Depdiknas
- RaoMelam, G., Alhusaini, A., Kaur, T., Khan, A. I., & Buragadda, S. (2016). *Impact Of Brisk Walking and Aerobics In Overweight Women*. The Journal of Physical Therapy Science, 28(1), 293–297.
- Rasyid, W., Emral, E., & Atradinal, A. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) FC di Kabupaten Lima Puluh Kota*. Jurnal JPDO, 5(10), 21-25.
- Rescy, R., Yulifri, Y., Jonni, J., & Handayani, S. (2023). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Smp Negeri 26 Bengkulu Selatan*. Jurnal JPDO, 5(10), 127-134.
- Resmana. 2023. *Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa*. Jurnal Ilmu Kependidikan, Vol. 21, No. 2
- Roji, 2009. *Pendidikan Jasmani kelas VII*, Erlangga.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). *Sport Participation And Subjective Well-Being: Instrumental Variable Results From German Survey Data*. Journal of Physical Activity and Health, 11(2), 396–403.
- Setiawan, W., Septa, B., Triaditya, M., Pendidikan, P., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2020). *Tingkat Pembangunan Olahraga ditinjau melalui Sport Development Index (SDI) di Kabupaten Banyuwangi*. Journal Power Of Sports), 3(1), 18–26.
- Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). *Comparitive Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College Students of Mekelle University Eithopia Africa*. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, 3(1), 07–14.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). *Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol*. Journal of Sport Sciences and Fitness, 1(1), 6–10.

- Yanto, Sahputra, R., & Hakim, A. F. (2014).
*Upaya Meningkatkan Tiga Aspek
Kebugaran Jasmani. Jurnal Pendidikan
Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 1(1),
79-85.*
- Yulifri, Y. (2020). *Tinjauan Motivasi Siswa
Dalam Pelaksanaan Senam Pagi. Jurnal
JPDO, 2(5), 31-37*