

# PENGARUH LATIHAN SENAM AYO BERSATU TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWI AKBID WAHANA HUSADA

Imam Sujoko<sup>1</sup> , Rudy Saputra<sup>2</sup>

STKIP Rosalia Lampung<sup>1,2</sup>

[Imamsujoko76@yahoo.com](mailto:Imamsujoko76@yahoo.com), [rudy.s23@yahoo.com](mailto:rudy.s23@yahoo.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada mahasiswa AKBID Wahana Husada. Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sebagai sampel pada penelitian pengaruh latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani adalah mahasiswa AKBID Wahana Husada, yang berjumlah 32 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes hasil kebugaran jasmani. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t perbedaan dan uji-t pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa AKBID Wahana Husada nilai  $t_{hitung} = 18,705$  yang lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,131$ . Sehingga dengan demikian ada pengaruh yang signifikan antara latihan senam ayo bersatu terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa AKBID Wahana Husada.

**Kata Kunci :** Kebugaran Jasmani; Latihan Senam Ayo Bersatu; Metode Eksperimen.

---

## THE EFFECT OF AYO BERSATU GYMNASTICS TRAINING TOWARDS PHYSICAL FITNESS

### ABSTRACT

*This research aims to find out how much the ayo bersatu gymnastic training influences the physical fitness toward the students AKBID Wahana Husada. The research method applied was experimental research. The subject of research was students mahasiswa AKBID Wahana Husada with 32 students. The data collecting technique used was the physical fitness test result. While the data analysis used was using different t-test and influence t-test. Research result shown in the pre test the data gained t value =  $0,166 < t = 1,697$ , from this result it was shown that in the pre test there was no significant difference between the experimental and control classes. In the final test from the experimental class the data gained was  $t = 18,705 > t = 2,131$  on the level 0,05 and the trusted level 95% from those result it was shown that there was significant influence after being given treatment. Otherwise the value gained in the control group was  $t = 1,366 < t = 2,131$  and because there was no treatment given hence there was no significant influence toward the control group. The conclusion of this research that there is significant influence on the ayo bersatu gymnastics training influences the physical fitness toward the students mahasiswa AKBID Wahana Husada.*

**Key Word :** experimental research, physical fitness, ayo bersatu gymnastics training.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

## PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan pada era globalisasi sekarang ini dimana ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang semakin cepat dan pesat adalah salah satu modernisasi. Ditandai dengan banyak ditemukannya penemuan-penemuan baru dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih. Contohnya peralatan-peralatan seperti pesawat terbang, mobil, smart phone dan lain sebagainya. Serta dalam bidang makanan ditemukannya beberapa penemuan bahan makanan baru seperti hasil fermentasi susu menjadi keju, ragi sebagai pengembang roti dan masih banyak lagi yang lainnya.

Perkembangan ini membawa juga dampak pada pola hidup dan perilaku masyarakat yang menjadi serba modern baik dari lapisan masyarakat bawah, masyarakat menengah dan sudah pasti masyarakat yang perekonomiannya lebih dari cukup. Perkembangan dan perilaku masyarakat yang seperti itu memberikan banyak sekali dampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia itu sendiri, salah satu dampak nyata yang terlihat adalah memberikan banyak kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan hidup dengan waktu yang lebih cepat dan efektif. Namun sebaliknya dengan perkembangan dan perilaku masyarakat yang sangat modern ini membuat masyarakat tidak banyak melakukan aktivitas fisik yang manfaatnya besar bagi kesehatan mereka sendiri (Payung and Purba 2019)

Pendidikan Jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif (Management 2016)

Pada perkembangannya, sebagian besar mahasiswa AKBID tidak lagi menganggap bahwa aktifitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi mereka, aktifitas mereka sekarang lebih banyak dihabiskan dengan aktifitas pasif, menjelaskan bahwa perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi mengakibatkan perubahan sifat dasar alamiah manusia yang aktif bergerak tergantikan oleh aktivitas pasif dan kurang gerak.

Mahasiswa yang memiliki kekurangan gerak, dalam hal ini aktivitas fisik olahraga akan mengakibatkan tidak hanya penurunan kebugaran jasmani saja akan tetapi juga dapat memicu penyakit hipokinetik (kurang gerak). Penyakit hipokinetik merupakan salah satu penyakit yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas gerak atau berolahraga.

Pergeseran kebiasaan dari aktif menjadi pasif olahraga pada mahasiswa tidak hanya terjadi di kota-kota besar, akan tetapi juga mulai berdampak kepada mahasiswa di daerah pedesaan, menjelaskan bahwa sebagian besar penduduk Indonesia (85%) masih belum sadar akan pentingnya aktivitas fisik dan hanya sekitar 15% dari penduduk di Indonesia yang sadar akan pentingnya aktivitas fisik (Sari and Nurrochmah 2019)

Kebugaran fisik merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran fisik ditentukan oleh beberapa komponen, namun yang penting dan sangat erat kaitannya dengan pekerjaan dan kesehatan yakni komponen daya tahan (endurance). Kebugaran fisik sangat perlu ditingkatkan karena dapat mencegah berbagai masalah kesehatan seperti penyakit jantung, mudah lelah serta menurunkan efisiensi dan produktivitas kerja. Kebugaran fisik bisa ditingkatkan dengan pelatihan atau olahraga yang teratur dan terukur (Tiara Dewi, Muhammad Amir Masruhim 2016)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas (Tingkat et al. n.d.). Kebugaran Jasmani menurut adalah kemampuan seseorang untuk menunjukkan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak (Listyarini 2015)

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan yang kesemuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani.

Penelitian Peter Seraganian dari Universitas Concordia di Kanada yang dikutip oleh Jonathan K dan Kthleen .LK (1992 : 143) menyebutkan bahwa olahraga aerobik untuk 10 minggu dapat berhasil dalam mengatasi stress emosi, olahraga aerobik tersebut terdiri dari 30 menit senam dan jogging dalam 4 hari perminggu selama 10 minggu. Olahraga aerobik tersebut juga memperbaiki denyut jantung dan sistem anatomi tubuhnya yang sangat diperlukan dalam menanggulangi stress, dengan demikian senam aerobik bisa bermanfaat bagi kebugaran jasmani (physical fitness), kebugaran mental (mental fitness), kebugaran emosi (emotional fitness) dan kebugaran sosial (social fitness) (Listyarini 2015)

Menurut BM. Wara Kushartanti (1992: 2-3), program kebugaran jasmani selain dapat meningkatkan semangat kerja dan daya tahan tubuh, juga dapat mencegah dari berbagai penyakit. Lebih dari itu, program kebugaran jasmani juga dapat menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira, dan melatih konsentrasi. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Djoko Pekik (2004: 2), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya (Listyarini 2015)

Senam kebugaran jasmani merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam lebih dapat meningkatkan kebugaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya (Tingkat et al. n.d.)

Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan komponen seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya (Listyarini 2015)

Senam Kebugaran Jasmani termasuk juga Senam Ayo bersatu adalah senam yang dilakukan dengan iringan musik dan gerakan-gerakannya berupa dasar-dasar gerak aerobik dengan tidak mengabaikan kaidah senam itu sendiri yang gunanya untuk mendapatkan, mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani dan senam Ayo Bersatu ini diciptakan oleh Federasi Olahraga Masyarakat (FOMI) pada tahun 2004 (Peningkatan et al. 2018)

Menurut Sukarman tentang olahraga pada anak bahwa didalam mengajarkan olahraga pada anak hendaknya memperhatikan hal-hal yaitu pertumbuhan fisik atau badan, pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan serta perilaku, pertumbuhan keterampilan (Nugraha 2015). Dijelaskan lebih lanjut bahwa pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan serta perilaku pada masa anak-anak perlu mendapat prioritas utama, sebab kalau tidak maka perkembangan selanjutnya kurang mendapatkan fondasi yang kokoh. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti (Arifin 2018).

Adapun komponen dari kebugaran jasmani tersebut adalah : 1) Kekuatan; 2) Daya tahan; 3) Daya ledak; 4) Kelentukan; 5) Kecepatan; 6) Kelincahan; 7) Koordinasi; 8) Keseimbangan; 9) Ketepatan dan; 10) Reaksi.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa di sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportifitas dan semangat kompetisi. Peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah menengah pertama berperan penting untuk memacu perkembangan dan pertumbuhan serta memberi pengaruh terhadap peningkatan semangat belajar.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di AKBID Wahana Husada, sebagian besar para mahasiswi memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Ini semua merupakan kondisi dampak kurangnya adanya kebugaran pada siswa tersebut. Pelaksanaan matakuliah olahraga di AKBID Wahana Husada dilakukan 1 kali dalam satu semester dirasakan masih belum cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena itu perlu diupayakan aktifitas jasmani di luar jam sekolah dengan mempertimbangkan bentuk dan waktu pelaksanaannya.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh dan sekaligus dicarikan model atau cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani para mahasiswa AKBID Wahana Husada.

## **METODE**

Metodologi penelitian sebagai mana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai karya ilmiah yang setinggi-tingginya (Suharsimi 2013). Guna memperoleh karya yang setinggi-tingginya penelitian harus dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen murni dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini ditetapkan dua macam variabel. Adapun variabel yang diteliti adalah : Variabel Bebas ( X ) yaitu senam ayo bersatu dan Variabel terikat ( Y ) yaitu kebugaran jasmani

Pengaruh berarti daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda). Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya yang ditimbulkan dari latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Dalam penelitian ini latihan senam ayo bersatu adalah suatu aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, gerakannya terutama melibatkan otot-otot besar tubuh. Dilakukan secara terus menerus, dinamis dan ritmik juga dalam aktivitasnya energi yang digunakan dari sistem irama dilakukan selama 30 menit dengan gerakan benturan ringan (*low impact*) dan gabungan *high* dan *low impact* (*mix impact*).

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi 2013). Pengertian tersebut mengandung maksud bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian. Berdasarkan pendapat di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa mahasiswa AKBID Wahana Husada sebanyak 32 siswi.

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Menurut Arikunto menjelaskan bila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya sehingga penelitian populasi (Suharsimi Arikunto 2010)

Adapun untuk menentukan besarnya sampel yang akan diteliti, di dalam bukunya menjelaskan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi 2002)

Dalam penelitian ini seorang peneliti akan mengambil populasi yaitu seluruh mahasiswa AKBID Wahana Husada yang berjumlah sebanyak 32 mahasiswa. Pelaksanaan penelitian meliputi tiga tahapan ; tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pengambilan data

Setelah diperoleh nilai hasil tes awal, dilakukan *ordinal pairing* guna membagi populasi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan cara latihan senam ayo bersatu dan dilakukan selama 24 kali pertemuan. Setelah 24 kali pertemuan baik kelas kontrol ataupun kelas eksperimen dites kemampuan akhir (*post-test*).

Instrumen adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data (Suharsimi Arikunto 2010). Instrumen dalam penelitian ini berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia anak usia 16 - 19 tahun, dengan tingkat validitas 0,68 dan reliabilitas 0,98 .

Adapun instrumen yang digunakan dalam mengukur kebugaran jasmani adalah instrumen yang sudah standar, jadi tidak perlu diuji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengungkap data dari variabel yang diteliti secara cermat (Suharsimi 2013). Tes standar adalah tes yang sudah mengalami uji coba berkali-kali, direvisi berkali-kali, sehingga dapat dikatakan cukup layak.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik tes. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kebugaran berupa lari 50 meter, pull up, sit up, vertical jump, dan lari 800 meter. Alasan menggunakan tes jenis ini karena sudah dianggap mewakili komponen-komponen kebugaran jasmani dan memiliki validitas atau reliabilitas cukup tinggi. Sebab tes ini telah digunakan dalam penelitian *Sport Development Indeks* (SDI) yang dilaksanakan oleh Dirjen Olahraga Depdiknas Tahun 2002 dan Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga tahun 2004-2006. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik yaitu uji - t.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data. Jenis data yang digambarkan dapat berupa jumlah, nilai rata-rata, nilai standar deviasi dan varians dari hasil tes dan pengukuran. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas, dan uji pengaruh. Dari hasil perhitungan untuk pada kelompok eksperimen maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah : “Ada

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

pengaruh yang signifikan latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswi AKBID Wahana Husada".Maka dari hasil analisis diperoleh nilai  $t_{hitung} = 18,705$  dengan nilai  $t_{tabel} = 2,131$  pada taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95%. Karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka tolak  $H_0$ , artinya ada pengaruh yang signifikan latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada mahasiswi AKBID Wahana Husada

Hal ini berarti bahwa dengan latihan senam ayo bersatu dapat meningkatkan Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Senam ayo bersatu diharapkan dapat meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani para pesertanya. Bertolak dari pernyataan tersebut, maka tak terkecuali bahwa senam ayo bersatu bersatu bagi anak atau murid sekolah dasar maupun siswa sekolah menengah serta umum. Senam ayo bersatu memiliki tujuan yaitu : untuk melatih kekuatan otot, jantung dan paru-paru, kekuatan otot tubuh, kelenturan tubuh, koordinasi gerak, sikap tubuh (postur yang baik), penguasaan irama musik, penguasaan arah dan relaksasi. (Faturachman, Said Junaidi 2020)

Berdasarkan hasil penelitian pada kelas mahasiswi AKBID Wahana Husada bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswi adalah sebagian kategori kurang (50%), sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan tes awal, merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan Ordinal Pairing. Setelah itu salah satu kelompok tersebut diberi perlakuan dengan latihan senam ayo bersatu dan kelompok kedua tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol). Kelompok 1 (kelompok eksperimen) diberikan perlakuan selama 3 bulan dengan total 24 x pertemuan.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok eksperimen dan kontrol diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan senam ayo bersatu pada kelompok eksperimen. Sesuai dengan teori yang telah dipaparkan bahwa penting adanya seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik guna melaksanakan kegiatan kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi tambahan beban kerja. Istilah kebugaran jasmani mempunyai makna sebagai tingkat kondisi fisik atau kemampuan fisik seseorang. Lebih jauh istilah kebugaran jasmani dijelaskan oleh Wahjoedi (2009: 58) berikut :  
"Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia mampu menikmati waktu luang dan mampu menghadapi hal-hal yang darurat dan tidak terduga sebelumnya". Kebugaran jasmani statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari suatu penyakit (sehat) (Prayoga and Barikah 2019)

Kebugaran jasmani dinamis merupakan kemampuan untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan suatu ketrampilan (berjalan, melompat). Kebugaran jasmani motoris adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara efisien dengan memerlukan ketrampilan

Dari ulasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan manusia untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktifitas yang lain. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani Istilah kebugaran jasmani dijelaskan secara tegas dan dapat dinyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam kegiatan sehari-hari, sehingga semua orang sangat memerlukannya. Oleh karena itu dibutuhkan kondisi fisik yang prima, atau setidaknya melakukan kegiatan olahraga yang teratur guna menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani (Prayoga and Barikah 2019)

Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah : Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari beban yang bisa digerakan oleh seseorang. Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari beban yang bisa digerakan (Prayoga and Barikah 2019)

Kebugaran Jasmani ditentukan oleh berbagai macam faktor dan beberapa komponen yang saling melengkapi. Adapun faktor yang mempengaruhi dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Wiarto (2015:59) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sebagai berikut: (a) umur, kebugaran jasmani meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 sampai 30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya, (b) jenis kelamin, masa pubertas laki-laki hampir sama dengan perempuan, setelah pubertas laki-laki biasanya mempunyai nilai yang lebih besar.,(c) genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah dan serat otot, (d) makanan, daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60- 70%) diet tinggi protein terutama untuk membesarkan otot dan olahraga memerlukan kekuatan otot yang besar, (e) rokok, kadar co yang terhirup akan mengurai nilai VO2 maks yang

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian perkins dan Sexton, nicotine yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan (Sari and Nurrochmah 2019)

Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. “Latihan fisik berguna untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang karena dapat menentukan kemampuan fisik dalam melaksanakan rutinitas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, dan dapat mencegah terserang penyakit jantung, stroke, hipertensi, dan osteoporosis (Sari and Nurrochmah 2019)

Dengan kebugaran jasmani yang lebih baik maka seseorang akan mampu berbuat lebih banyak dalam kehidupan dan meningkatkan kualitas pekerjaan yang dihasilkan pula karena disaat dia telah kelelahan melakukan aktivitas diawal ia masih memiliki cadangan tenaga untuk dapat melakukan aktivitas lainnya. Dalam hal ini peneliti memilih latihan senam ayo bersatu yang gerakan mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan secara teratur dalam waktu lama guna bertujuan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Fungsi kesegaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan, yaitu: 1) golongan yang berdasarkan pekerjaan, misalnya: bagi olahragawan adalah untuk meningkatkan prestasi, bagi karyawan adalah untuk meningkatkan produktivitas kerja, bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan belajar, 2) golongan berdasarkan keadaan, misalnya: bagi orang-orang cacat digunakan untuk rehabilitasi, bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran, 3) golongan berdasarkan umur, yaitu: bagi anak-anak adalah untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, bagi orang tua adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Indonesia, Tingkat, and Jasmani 2016)

Telah dijelaskan oleh Sumaryanti bahwa manfaat senam ayo bersatu banyak sekali, diantaranya di lihat dari segi fisik, psikologi, sosial, maupun ekonomis (Arifin 2018). Di lihat dari (1) segi fisik: mencegah penyakit akibat kurang gerak (Preventif), peningkatan kebugaran atau peningkatan kualitas fisik (Promotif), terapi dan rehabilitas (asma, kegemukan, penyimpangan bentuk tubuh, dll), (2) segi sosial: karena senam ayo bersatu dilakukan bersama-sama maka pada akhirnya akan menciptakan sebagai media komunikasi informasi dan akan berdampak pada kesehatan sosial semakin baik, (3) segi psikis: mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan, dan (4) segi ekonomis: mengurangi biaya perawatan kesehatan

Aktifitas fisik dan olahraga yang seusai dan menyenangkan mampu merangsang mahasiswa untuk melakukan berbagai aktifitas olahraga, sehingga akan tertanam pada diri mahasiswa bahwa aktifitas fisik dan olahraga sangat penting bagi mereka untuk dapat mendukung prestasi belajar yang diharapkan. (Giriwijoyo, 2012) menjelaskan bahwa manfaat lain dari kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Guru dan orangtua serta masyarakat harus ikut serta dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktifitas fisik dan olahraga dengan cara memberikan layanan pendidikan olahraga yang sesuai dan menyenangkan, ketersediaan fasilitas dan sarana olahraga yang mencukupi serta program- program peningkatan keterampilan gerak untuk mahasiswi AKBID Wahana Husada (Sari and Nurrochmah 2019)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan senam ayo bersatu yang diberikan kepada mahasiswi dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Siswa yang berlatih dengan teratur, berulang-ulang dan dengan beban yang semakin bertambah mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya ketinggian yang lebih baik. Berbeda sekali dengan siswa yang tidak diberikan latihan senam ayo bersatu atau diabaikan, tidak ada peningkatan yang berarti bahkan hasil tes akhir menunjukkan tingkat kebugaran jasmani mereka sama saja seperti tes awal. Berdasarkan dengan hasil penelitian yang dilakukan maka peneliti menyimpulkan bahwa latihan senam ayo bersatu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani mahasiswi AKBID Wahana Husada

## **PENUTUP**

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan latihan senam ayo bersatu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada mahasiswi AKBID Wahana Husada”. Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi mahasiswi dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya sehingga meningkatkan hasil kerja dalam kehidupan sehari-harinya, dosen matakuliah olahraga dapat mengetahui program latihan yang tepat dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswi, orangtua dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani anaknya sehingga dapat berupaya meningkatkan aktivitas sehari-harinya untuk hasil prestasi yang lebih optimal.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

## REFERENSI

- Arifin, Zainul. 2018. "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang." *Journal AL-MUDARRIS* 1(1):22. doi: 10.32478/al-mudarris.v1i1.96.
- Faturochman, Said Junaidi, Anies Setiowati. 2020. "Journal of Sport Sciences and Fitness DI SEMARANG." 5(2):104.
- Indonesia, Bergerak, Terhadap Tingkat, and Kesegaran Jasmani. 2016. "Jurnal of Sport Coaching and Physical Education." 1(1):40–49.
- Listyarini, A. Erlina. 2015. "Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani." *Medikora* VIII(2). doi: 10.21831/medikora.v0i2.4654.
- Management, Project. 2016. *Plagiarism Checker X Originality Report*.
- Nugraha, Bayu. 2015. "Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini." *Jurnal Pendidikan Anak* 4(1):557–64. doi: 10.21831/jpa.v4i1.12344.
- Payung, Milda Vinna Br, and Joen Parningotan Purba. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Peningkatan Daya Tahan Tubuh Pada Member Celebrity Fitness." *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga* 2(2):22. doi: 10.31602/rjpo.v2i2.2478.
- Peningkatan, Terhadap, V. O. Max, Program Studi, and Pendidikan Olahraga. 2018. "Perbandingan Pengaruh Latihan Senam Poco-Poco Dan Latihan Senam Ayo Bersatu." 1(2):109–16.
- Prayoga, Hegen Dadang, and Amalia Barikah. 2019. "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah (Daerah Pesisir)." *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga* 2(1):14. doi: 10.31602/rjpo.v2i1.2026.
- Sari, Dwi Almira, and Siti Nurrochmah. 2019. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama." *Sport Science and Health* 1(2):132–38.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi, Arikunto. 2013. "Metodologi Penelitian." *Bumi Aksara* 62.
- Tiara Dewi, Muhammad Amir Masruhim, Riski Sulistiarini. 2016. "濟無 No Title No Title No Title." *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur* (April):5–24.
- Tingkat, Kontribusi, Kesegaran Jasmani, Terhadap Kemampuan, and Senam Nusantara. n.d. "KONTRIBUSI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP SD INPRES CILALANG MAKASSAR." 57–64.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin